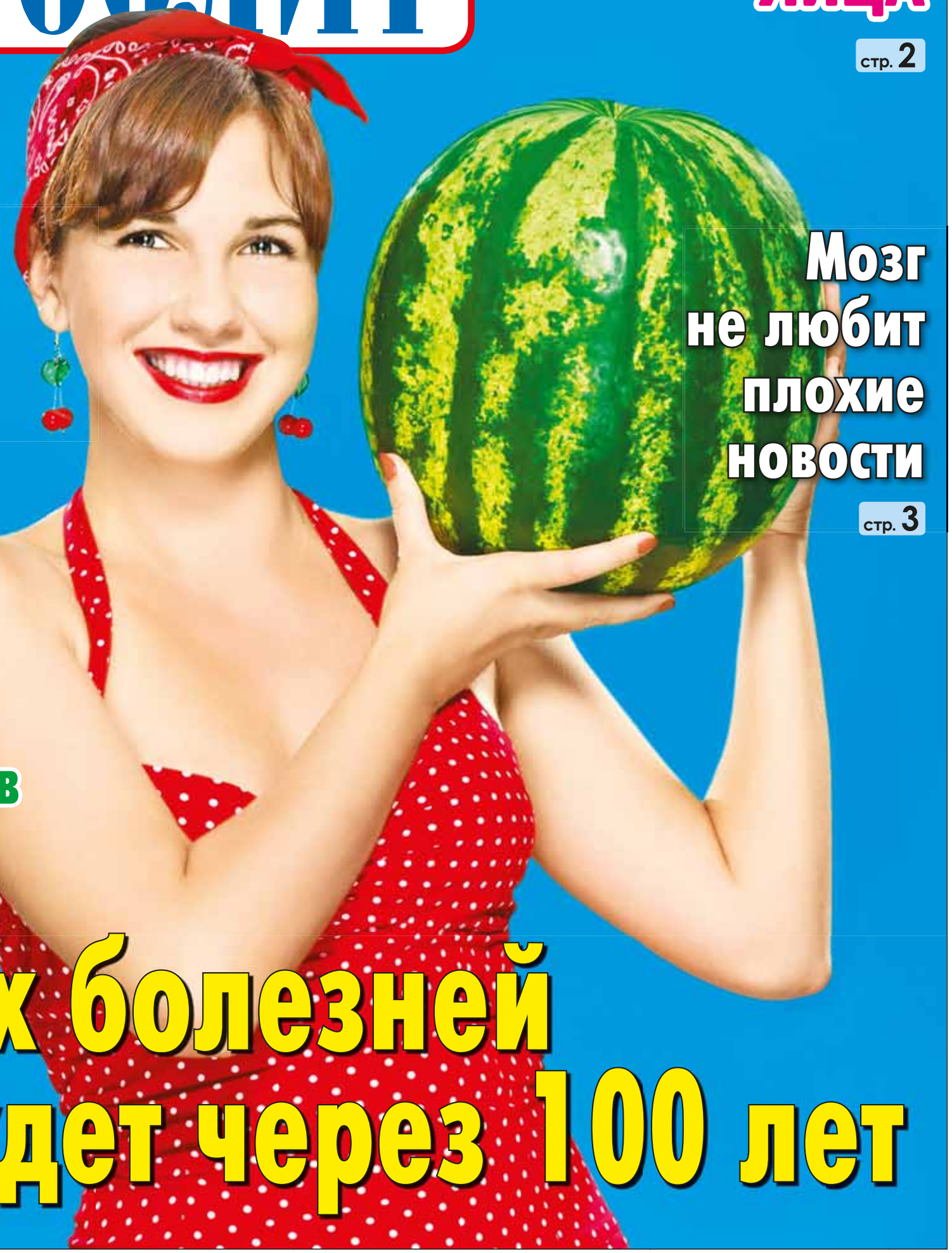
Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№15 (595) 2019

КУРЫ НЕСУТ ЦЕЛЕБНЫЕ ЯЙЦА

стр. 2



Мозг не любит плохие новости

стр. 3

Едем на море... с миомой

стр. 10

Снижаем давление без лекарств

стр. 4

Каких болезней не будет через 100 лет

www.aybolit.ru

Сенсация

В Израиле зуб в глаз пересадили

Врачи клиники в Петах-Тикве (Израиль) совершили настоящее чудо медицины. Они пересадили в глаз местной жительницы Ципи Балили ее собственный зуб.

Благодаря этому женщина снова видит. Ципи Балили полностью ослепла из-за тяжелого заболевания роговицы. Шансов вернуть зрение у нее не было. Пересадка донорской роговицы ей противопоказана. Доживать жизнь в кромешной тьме? Страшно и горько! Поэтому, когда врачи предложили ей редкую и сложную операцию, она, не раздумывая, согласилась. Этот метод называется остеоодонтокерапротезированием. Из родных для пациента тканей зуба изготавливают имплант. Чтобы избежать отторжения, Ципи сделали две операции по восемь часов каждая. Поскольку в Израиле таких еще не делали, на помощь прилетели врачи из Швейцарии.

В ходе первой операции Ципи удалили здоровый зуб вместе с корнем. Из него ювелирно изготовили пластину по размеру глаза, в которой проделали трехмиллиметровое отверстие. Туда вставили искусственную роговицу. После этого конструкцию вживили пациентке в щеку, чтобы организм построил новые кровеносные сосуды и не произошло отторжения инородного тела. Три месяца Балили проходила с этой конструкцией, молясь, чтобы все получилось. Затем наступил второй этап. Зубную роговицу извлекли вместе с сосудами из щеки и пересадили в глаз. И получилось!

Вскоре Ципи начала видеть! Офтальмолог Эйтан Ливни говорит: «В большинстве случаев результаты потрясающие. Мы продолжим делать такие операции и вернем многим людям зрение».

СИТУАЦИЯ В СТРАНЕ ТАКАЯ ИНТЕРЕСНАЯ, ЧТО ЛЕНИН В МАВЗОЛЕЕ ПРИОТКРЫЛ ГЛАЗ ОТ УДИВЛЕНИЯ.

Знаете ли вы, что...

● В Канаде людям с высоким риском слабоумия предложено принимать ибупрофен. По мнению экспертов, препарат может уменьшить воспаление в мозге, которое возникает при болезни Альцгеймера. Начинать профилактику слабоумия надо лет с 55, задолго до развития его симптомов.

● Чеснок уменьшает вред, наносимый организму табачным дымом и загрязненным воздухом. Люди, регулярно употребляющие чеснок, реже страдают от заболеваний легких и кишечника. Есть свежий чеснок нужно как минимум дважды в неделю, но лучше каждый день.

● Более 3 часов сидячей работы в день сокращают продолжительность жизни человека на два года, даже если он регулярно тренируется, не имеет вредных привычек и ведет здоровый, но малоподвижный образ жизни. А каждый час, проведенный перед телевизором в возрасте после 25 лет, сокращает продолжительность жизни на 22 минуты.

Новости

НАШЛИ ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРЕНИЯ

Медики всего мира бьются над созданием лекарства от возраста. И вот, похоже, неожиданно его нашли. Им оказался препарат, изначально созданный для борьбы с ВИЧ-инфекцией. Также его применяют в лечении гепатита В. Эксперименты показали: средство снижает уровень воспаления, связанного со старением. А ведь именно воспалительные процессы лежат в основе многих болезней — от артрита и атеросклероза до рака и болезни Альцгеймера.

КУРЫ НЕСУТ ЦЕЛЕБНЫЕ ЯЙЦА

В Германии вывели кур, которые могут нести целебные яйца. Они способны бороться с артритом, некоторыми вирусами и даже опухолями. Превратить обычных кур в лекарственных несушек удалось с помощью генной модификации. В их ДНК добавили человеческий ген, ответственный за производство важных белков. Получать препараты из куриных яиц во много раз дешевле, чем делать на заводе.

РАК КОЖИ ОТ АСПИРИНА

Недавнее исследование бросило тень на аспирин — популярный препарат от тромбов в сосудах. У него нашли неприятный побочный эффект — повышение риска меланомы. Причем агрессивная опухоль кожи больше угрожает мужчинам, принимающим аспирин непрерывно, годами. А вот у женщин такую зависимость медики не выявили.

Подагра обострилась?

ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 6 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Хочется верить! — *Каких болезней не будет*

Через 100 лет

То, что сейчас кажется обыденным, еще недавно казалось невозможным. Человек побывал в космосе, расщепил атом, научился летать быстрее звука.

И еще получил доступ к невероятному количеству информации, обрел способность общаться на любых расстояниях без проводов... К хорошему привыкаешь быстро. Не меньший рывок сделала и медицина. Открыт пенициллин и десятки других антибиотиков. Врачи научились бороться со многими ранее неизлечимыми болезнями. Созданы УЗИ и МРТ-аппараты для диагностики. Людей оперируют с использованием лазеров и роботов. К этому уже привыкли, но все же снова с любопытством смотрим вперед. Как изменится медицина в следующие сто лет?

1 Средняя продолжительность жизни человека превысит 130-150 лет. Будут побеждены рак, СПИД, диабет, болезнь Альцгеймера... Сегодня многие неду ги успешно лечатся, если выявить их на ранней стадии. Дальнейшее развитие медицины (например, молекулярной химии) навсегда избавит человечество от многих болезней.

2 Более дешевыми и массовыми будут роботизированные механические протезы утерянных конечностей и органов, управляемые мыслью. Привет, киборги!

3 Родители будущего ребенка с помощью виртуального симулятора смогут не только выбрать пол и внешность своего чада, но и попросить медиков развить определенные таланты, заложенные природой. Так возникнут династии гениальных художников, писателей, врачей, спортсменов.

4 Генно-инженерные технологии создадут бактерии, которые будут жить в организме человека и при необходимости вырабатывать в крови своего хозяина необходимые гормоны, обезболивающие лекарства, антибиотики... Альтернативой таким бактериям станут нанороботы — микроскопические механизмы-ремонтники, циркулирующие в крови и уничтожающие раковые клетки, очищающие сосуды, залечивающие травмы и переломы.

5 На орбите появятся клиники для лечения пациентов с болезнями опорно-двигательного аппарата, заболеваний сердца, сосудов. Лечение и реабилитация в условиях невесомости будут проходить быстрее. Там же будут производиться сверхчистые лекарства.

6 Каждому человеку будет вживлен датчик телеметрии, постоянно контролирующий состояние здоровья и подающий сигнал хозяину и напрямую в ближайшую больницу, если возникли проблемы со здоровьем хозяина.

7 И только такая вечная проблема, как насморк, вполне вероятно, может оказаться нерешенной. Так что пожелание «Будь здоров!» и через 100 лет будет в ходу.

Дрожат руки и ноги?

ПОМОЖЕТ КАСТОРОВОЕ МАСЛО. НА НОЧЬ НАТИРАЙТЕ ИМ ЛАДОНИ И СТУПНИ. НА РУКИ НАДЕНЬТЕ ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЕ ПЕРЧАТКИ, А НА НОГИ — ТЕПЛЫЕ НОСКИ.

От ревматизма лечилась листьями смородины

Вначале у меня опухли косточки на стопе, затем одно плечо... Трудно было ходить, одеваться, что-то держать в руках. Лечилась отваром из листьев смородины. Обрывала их прямо с ветками, сушила под навесом. Потом в 3-литровый чайник наливала воду, кипятила и заваривала в нем полную горсть сухих листьев смородины. Настаивала ночь, на следующий день пила настой вместо чая. Лечилась так 6 месяцев подряд, делала перерыв на 2 недели, опять пила 3 месяца, снова перерыв и опять — лечение. И так 3 года. От ревматизма избавилась, и вот уже 20 лет он меня не беспокоит. Но все равно продолжаю пить чай из листьев смородины для профилактики. И еще заметила, что это снадобье хорошо чистит почки, выводит из них камни и песок.

О. В. Руденко, Тверская обл.

Плохие новости

Мозг вот-вот лопнет от этой чернухи

Теракты, авиакатастрофы, стихийные бедствия, громкие убийства — все это бьет по психике и нервам. Как сохранить спокойствие в такой обстановке?

ЭТО ДОБРОВОЛЬНАЯ ПЫТКА

Хочется закрыть глаза, зажать уши, лишь бы отгородиться от этого потока. Но многие люди сами выбирают именно плохие новости. Ученые из Канады однажды провели эксперимент, предложив испытуемым выбрать информацию, которая их заинтересует. Большинство людей выбрали дурные новости. Причем сами не понимали почему.

Специалисты предположили, что плохие новости активизируют в людях инстинкт самосохранения. Узнав об опасности, человек перекладывает ситуацию на себя и своих близких, встряхивается, мобилизуется, готовится к обороне или нападению. Словом, пытается просчитать, как действовать в экстремальной ситуации.

Подмечена еще одна закономерность. На плохие новости чаще западают люди, чья жизнь течет без потрясений. Видимо, их инстинкт самосохранения простаивает. Вот и выбирают они себе такую встряску. Разумеется, неосознанно.

ПЕРЕБИРАТЬ С НЕГАТИВОМ НЕ СТОИТ

Одно дело — быть в курсе событий, а другое — зацикливаться на плохих новостях, глубоко пропуская негатив через себя. Последнее чревато неврозом, депрессией, тревожным расстройством. Ведь негативное событие — это стресс. Особенно если случилось что-то ужасное — авиакатастрофа, теракт, пожар... Даже люди с крепкой психикой после таких новостей могут 2-3 недели приходить в себя. А у впечатлительных и эмоциональных реакция острее. Перебирать с негативом не стоит. Особенно по утрам. Доказано, что плохие новости за завтраком (хватит даже трехминутного ролика) способны испортить настроение на весь день. Вам это надо?

ДУРНЫЕ НОВОСТИ ВСЕ РАВНО ВАС ДОСТАНУТ

...Из интернета, смартфона, радио, разговоров с другими людьми. Поэтому надо выработать устойчивость к плохим новостям.

* Не срывайтесь к телевизору каждый час, не выискивайте новости в интернете, не смакуйте подробности. Два-три раза в день послушали (почитали) — и достаточно. Причем недолго — 5-10 минут.

* Старайтесь чередовать плохие новости с хорошими. Принцип бутерброда убережет вашу психику от перегрузки.

* Не смотрите новости на ночь глядя. Иначе так взбудоражите свой мозг, что не уснете. Вечером вообще лучше не подходить к компьютеру, а по телевизору смотреть только познавательные или развлекательные передачи.

Если с вами произошел перегруз информации и накрыла меланхолия или апатия, срочно вытаскивайте себя из этого состояния. Пройдитесь пешком. Съешьте что-нибудь вкусное. Порисуйте. Послушайте музыку. Погладьте белье (повторяющиеся механические движения успокаивают).

И. И. Сорокина, психолог

Виноградное вино с петрушкой добавит сил

Этот напиток хоть и имеет в своем составе изрядную долю алкоголя, помогает при лечении болезней сердца, позволителен даже после инфаркта. Надо измельчить 9 растений корневой петрушки (вместе с листьями), залить 1 л натурального виноградного вина. Довести до кипения и варить на маленьком огне 5 минут. Снять с огня, добавить 2 ст. ложки винного уксуса и 150 г меда (для диабетиков 80 г). Снова довести до кипения и варить еще 5-6 минут, снимая пену. Процедить, разлить в стеклянные бутылки. Хранить в холоде. Принимать по 100 мл трижды в день. Через 4-6 месяцев дозировку уменьшить до 100 мл в день. Вино с петрушкой помогает также при бессоннице, стрессе, переутомлении, при ревматических болях.

Я. Килашев, Башкортостан

Бывает, зуб заболит. Меня спасает настойка календулы

Она у меня всегда наготове стоит в шкафу. Готовлю ее так: полулитровую банку наполовину наполняю сухими цветками календулы и доверху заливаю водкой. Настаиваю неделю. Под капроновой крышкой эта настойка может храниться 5 лет. Когда разболится зуб или станет кровоточить десна, 1 ст. ложку настойки календулы держу во рту на стороне больного зуба одну-две минуты и выплевываю. Повторяю 2-3 раза. Боль утихает, а на следующий день можно идти к врачу. Кстати, при пародонтозе эта настойка помогает укреплять зубы.

Н. Н. Петрищева, Архангельская обл.

Море зовёт!

Как похудеть, плескаясь в воде? Если проводить в воде примерно час и делать при этом ритмичные движения (даже плавать не обязательно), то потеряешь 300 килокалорий. Активное плавание забирает более 500 ккал. А если плавать в теплой воде (выше 24 градусов), то сжигание калорий происходит еще быстрее. Все дело в самой воде и ее температуре. Холодная вода — стресс для организма. Он в такие моменты начинает копить подкожный жир. Теплая же вода способствует расслаблению и более интенсивному расходу «жирного топлива».

Умные мысли

ОДНО И ТО ЖЕ БЫСТРО НАДОЕДАЕТ. А ВОТ ДЕЛАТЬ ДРУГИМ ГАДОСТИ — НИКОГДА!

В носу поселилась пиявка...

Больше десяти дней мужчину мучили обильные кровотечения из носа.

Так бы он и ходил со стопками носовых платков, если бы не жена! Она случайно увидела, что у мужа из носа торчит кончик червяка. Он извернулся и исчез в ноздре. Эндоскопия показала, что в носу мужчины и правда поселилась пиявка! И жила она там не меньше двух недель. Кровотечения совпали с возвращением мужа из поездки на море. Там во время купания он и подхватил незваного гостя. Пиявка незаметно вместе с током воды юркнула в ноздрю да и присосалась. Известно, что слюна пиявок содержит вещество, препятствующее свертыванию крови. Поэтому она и шла ручьем.

Исповедь горничной в отеле

А мы не хами!

РАБОТАЕМ МЫ СУТКАМИ. ЗАРПЛАТА? В МЕСЯЦ ТРИДЦАТКА ПЛЮС ЧАЕВЫЕ. С НИМИ ВСЕГДА ПО-РАЗНОМУ: БЫВАЕТ, НА ТУМБОЧКЕ ОСТАВЯТ ТЫСЯЧУ, НО ЧАЩЕ — УПАКОВКУ ЖВАЧЕК.

■ **Есть правило.** Горничная должна наводить порядок в номере с открытой дверью, чтобы ничего не тронула, побоявшись, что заметят. Но после завтрака постояльцы уезжают из отеля по своим делам, поэтому контроль за персоналом минимальный. Могу примерить шубку или использовать дорогущий крем. Пять минут роскошной чужой жизни поднимут настроение на весь день.

■ **Мы не моем бокалы для воды.** Выглядят они идеально, но секрет прост: протерла стекло тряпочкой — и готово. Начищать посуду специально никто не станет. Со стаканами для полоскания рта после чистки зубов тоже все просто — сполоснул и вытер капли от воды.

■ **Мини-бар — отдельная история.** Одни постояльцы выпивают все, что есть, и просят добавки, другие близко к нему не подходят. Если окажетесь в отеле и захотите воспользоваться мини-баром, обязательно проверяйте, вскрывалась ли бутылка до вас. Некоторые жильцы выпивают водку и наливают в пустую бутылку воду из-под крана.

■ **О простынях и полотенцах**

Хотите, чтобы вам горничная поменяла полотенца? Не забудьте простое правило — бросайте его на пол. Те, которые вы вешаете на полотенцесушитель, там и останутся. В вашем номере есть стул, стол? Не советую садиться на них, особенно без одежды. Лучше застелите тем же полотенцем. Представьте, сколько человек до вас обнаженными сидели на том же стульчике.

■ **Ковры.** На полу в качестве покрытия используется самый обычный ковролин, моют его специальными средствами не чаще одного раза в год. Мы убираем только мусор, на который нельзя закрыть глаза. Поэтому, чтобы не подцепить грибок, надевайте тапочки.

■ **Простыни — тоже отдельная история.** В некоторых отелях их стирают при минимальных температурах, чтобы сэкономить время. Соответственно, не все бактерии уничтожаются. А иногда простыни просто не стирают. Если они чистые, горничные меняют на те, которыми человек укрывается. Еще одна уловка — использовать не белое, а цветное белье. На нем вообще не видно пятен.

■ **О матрасе.** Он служит до последнего: даже если на нем 90% грязи и пятен, не факт, что его поменяют. Скорее всего, обтянут наматрасником и на этом дело закончится. Вы ведь его вспарывать не будете, верно?

■ **Иногда клиенты не соблюдают приличия.** Например, приносишь завтрак в номер, двери открывает голый мужик. За такие впечатления на работе мне никто не доплачивает! Накинь на себя хотя бы банный халат. Таким отомстить проще простого. Можно, например, зайти в номер со своим ключом и помыть зубной щеткой унитаз. Клиент об этом не узнает, но, когда в следующий раз выйдет голым, я довольно ухмыльнусь.

Без подписи

МЫ УБИРАЕМ ТОЛЬКО МУСОР, НА КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА. ПОЭТОМУ, ЧТОБЫ НЕ ПОДЦЕПИТЬ ГРИБОК, НАДЕВАЙТЕ ТАПОЧКИ.

Пригодится

ВЫ склонны к варикозу? Каждый вечер пейте по стакану свежевыжатого виноградного сока.

БЕССОННИЦА отступит, если выпить на ночь стакан теплого молока, в котором растворено 2 ст. ложки коньяка и 1 чайн. ложка меда.

КАШИЦА репчатого лука, разведенная молоком, и печеный лук ускоряют созревание нарывов.

ВЕСНОЙ съедайте по несколько штук свежих сосновых почек 2-3 раза в день перед едой. Это обострит память и спасет организм от раннего старения.

ПРИ гипертонии залейте 2 ст. ложки сушеных ягод смородины стаканом кипятка, кипятите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте час, процедите.Пейте отвар по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

ОТ поноса и при отрыжке заварите 1 ст. ложку листа мяты 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Чашку теплого настоя пейте медленно, небольшими глотками регулярно: утром натощак, вечером перед сном.

Как снизить давление без лекарств

ПРИСТУПАТЬ К ЗАНЯТИЯМ НАДО В ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ. ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ СХОДИТЕ В ТУАЛЕТ, ЧТОБЫ КИШЕЧНИК БЫЛ ПУСТЫМ. ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ ЗА 3-4 ЧАСА ДО ЗАНЯТИЯ, ПЕЙТЕ ЖИДКОСТЬ ЗА ПОЛЧАСА. ИТАК...

1 **Начнем с дыхания.** Лежа на спине, на вдохе живот подайте вперед, чтобы диафрагма легко поднялась. На выдохе втяните живот, чтобы диафрагма опустилась. Выполняйте вдох носом, выдох ртом. Выдыхайте в 2 раза медленнее, чем вдыхаете.

Когда диафрагма поднимается и опускается, сильно меняется внутрибрюшное давление. Это в свою очередь механически влияет на блуждающий нерв. Сигналы от нерва автоматически снижают тонус сосудов: они от этого расширяются, а артериальное давление, естественно, снижается!

2 **Поза горы.** Встаньте прямо, соединив стопы. Распределите вес тела равномерно по поверхности стоп. Подтяните бедра и колени. Раскройте грудную клетку и макушкой тянитесь вверх. Кончики пальцев рук при этом стремятся к полу. Сохраняйте позу 30-60 секунд. Дышите ровно. Это упражнение укрепляет мышцы живота, улучшает осанку, освобождает спинные нервы, если они где-то зажаты.

3 **Поза стола.** Встаньте на четвереньки, чтобы бедра и руки были перпендикулярны туловищу. Вытяните левую руку вперед, а правую ногу назад. Пятку тяните назад. Проделайте то же самое с другой рукой и ногой. Это упражнение поможет растянуть и укрепить мышцы спины.

4 **Делаем наклон к ногам сидя.** Сядьте на несколько сложенных пледов. Вытяните ноги вперед и выпрямите их. Разместите на них скрученное одеяло и лягте на него корпусом. Ухватитесь ладонями за стопы, согните ноги, если необходимо. По желанию можно положить на одеяло еще и подушку, положите на нее лоб. Посидите минуту-другую.

5 **Поднимаем ноги вверх.** Лягте на пол и поднимите ноги вверх, можно опереться ими о стену. Дыхание свободное, мышцы не напрягайте и лежите в таком положении как можно дольше. Давление при этом будет снижаться, потому что увеличится отток венозной крови от нижних конечностей и органов брюшной полости к правому предсердию. А растяжение правого предсердия приведет к тому, что начнет вырабатываться гормон, провоцирующий вывод натрия из организма через почки, а с ним и лишней воды. При этом объем циркулирующей крови уменьшается, давление, как следствие, снижается.

> СЪЕДАЙТЕ В ДЕНЬ НЕ БОЛЕЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОЛИ. НЕ СОЛИТЕ ЕДУ ПРИ ГОТОВКЕ, А СОЛИТЕ УЖЕ В ТАРЕЛКЕ.

6 **Поза моста.** Разместитесь на небольшой подушке так, чтобы голова и шея лежали на полу. Выпрямите ноги, сведите их вместе, поставьте пятки на пол. Максимально расслабьтесь. Если вы в физической форме, можно обойтись и без подушки.

7 **Дыхательная техника.** Закройте правую ноздрю пальцем и медленно глубоко вдохните через левую. Выдохните через правую, закрыв пальцем левую ноздрю. Сделайте вдох-выдох в обратную сторону. Повторите цикл несколько раз. Это упражнение помогает расслабиться.

8 **Закончить комплекс лучше так.** Лягте на спину, голову положите на невысокую плотную подушку. Ноги вытяните, руки положите вдоль тела. Слегка потянитесь носками ног и пальцами рук по направлению от головы. Расслабьтесь, закройте глаза и медленно дышите, сосредотачиваясь на выдохе. Полностью вдыхайте животом, слегка выпячивая его, ощущая, как поднимаются ребра и расширяется грудная клетка. Представьте, как воздух вливается в легкие. Так же плавно опускайте ребра и живот, представляя, как воздух выходит из легких.

Эти упражнения позволяют снизить давление. Но они не отменяют прописанные лекарства! Помните, что гипертония лечится, только нужно не лениться и вести правильный образ жизни. Больше двигайтесь, например, займитесь скандинавской ходьбой.

Ю. В. Оганесов, инструктор по лечебной физкультуре

Фрося мне и песенку споёт, и ноги помассирует...

Привезли мне двухмесячного котенка из деревни, чтобы он скрасил серые зимние дни, пока я буду восстанавливаться после операции. Ведь два месяца не смогу выходить на улицу. Брать котенка навсегда не хотелось — прошло только три года после смерти умнейшего и любимейшего кота. Но за два месяца Фрося меня просто очаровала, и я ее оставила.

Сейчас это зрелая дама с густой пышной шубкой. Шестнадцать лет уже, а по кошачьим меркам — за семьдесят. В общем, пенсионерка. Жизнь Ефросиньи после наступления пенсионного возраста ничуть не изменилась: спать можно, как и раньше, сколько хочешь, подают только лучшие кусочки курятины и рыбки. От вчерашнего обеда она брезгливо отвернется. Я отношусь к ее величеству почтительно. Кровать не заправляю, пока кошечка сама не встанет. Она не слышит никаких замечаний по поводу испорченных кресел, хотя есть когтеточка.

Фрося благодарит меня за доброе отношение. Приходит попеть песенки, помассировать ноги, пощекотать усами пятки под одеялом, понюхать лицо, сделать укладку волос языком. А еще Фрося не позволяет мне разговаривать на повышенных тонах даже по телефону. Запрыгнет на колени, передние лапы мне на плечи поставит, словно спрашивает: «Что случилось? Может, не все так плохо?» Невольно начинаешь смеяться. Кажется, она меня любит, несмотря на мою маленькую пенсию.

Татьяна Сергеевна, Пермский край

Сам себе доктор — *Тоже лекарство*

Листья черёмухи

■ **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки.** Сухую кору измельчите в порошок. Залейте 10 г порошка стаканом воды, поставьте на огонь, кипятите 5 минут. Настаивайте в течение часа, не процеживайте. Пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

■ **От поноса и диареи** 100 г сушеных плодов черемухи залейте стаканом воды, дайте покипеть 15 минут. Настаивайте до остывания. Пейте по стакану 2 раза в день.

■ **Черемуха — отличный природный иммуномодулятор,** она поможет поднять иммунитет. Залейте 40 г свежих листьев черемухи 2 стаканами воды, кипятите 10 минут, остудите, процедите, долейте кипяченой водой до объема стакана, принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

■ **При заболеваниях почек и мочевыводящих путей,** а также как хорошее потогонное средство. Залейте 5 г сушеной коры черемухи стаканом холодной воды, дайте покипеть в течение 15 минут, настаивайте с закрытой крышкой полчаса. Отвар процедите, принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

■ **От фурункулеза и дерматита** используйте примочки. Залейте 10 г мелко нарезанных веточек и листьев черемухи стаканом воды. Варите под крышкой на медленном огне 30 минут. Остудите под крышкой, процедите и можете промывать раны и делать примочки.

■ **От кашля, простуды, бронхита** приготовьте отвар свежих листьев черемухи. Листья можно заморозить впрок. Залейте 20 г листьев стаканом кипятка, пусть они покипят на слабом огне 10-15 минут. Снимите, остудите и процедите. Если количество жидкости станет меньше 200 г, долейте кипяченой водой до нужного объема. Пейте отвар по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде. Если у вас нет листьев ни свежих, ни замороженных, вы можете их заменить корой черемухи, она продается в аптеке и стоит дешево. Ее необходимо взять столько же, сколько листьев и воды. При приготовлении отвара из коры время кипения увеличьте до 30 минут.

«Бабушкино» снадобье от гипертонии спасает

Если страдаете от гипертонической болезни, попробуйте довериться «бабушкиному» снадобью. У меня оно быстро нормализует артериальное давление и не дает побочных эффектов. Надо мелко нашинковать 1 луковицу средней величины, 4 зубчика чеснока, добавить 1 ст. ложку сухих плодов рябины. Получившуюся смесь залить 1 л холодной кипяченой воды, довести до кипения и при плотно закрытой крышке кипятить 15 минут на маленьком огне. Затем добавить по 1 ст. ложке сухой зелени: измельченной травы сушеницы, укропа и петрушки. Перемешать получившуюся смесь и кипятить еще 15 минут. Настоять в течение часа, процедить. Принимать по 1,5 ст. ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней, повторить через 3 недели. Отвар хранить в холодильнике не более 5 дней.

Т. Ф. Шаврина, Воронеж

Как я укрепляла сердечную мышцу

Год назад я чуть в больницу не попала с инфарктом, но взяла себя в руки. Начала спортом заниматься. Перешла на специальную диету. Помог мне и такой рецепт. Смешивала в равных частях измельченную зелень укропа и петрушки. Заливала 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, держала на маленьком огне 20-30 минут, настаивала до охлаждения. Принимала по 2 ст. ложки в день. Курс — 22 дня.

Е. А. Пак, Астрахань

■НЕ УЧИТЕ ФИЗИКУ В ШКОЛЕ, И ВАША ЖИЗНЬ БУДЕТ НАПОЛНЕНА ЧУДЕСАМИ.

■ИСЧЕЗАЮТ НАСТОЯЩИЕ МУЖИКИ. ВСЕ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ ОБИЖУЛЬКИ, КАПРИЗУЛЬКИ...

Думай, думай...

Стройная, но... больная

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ У СТРОЙНЫХ И ХУДЕЮЩИХ ДАМ.

Нарушение цикла, трудности с зачатием

Такие неприятности могут случиться при резком или длительном сокращении жиров в меню, в том числе полезных. Но без холестерина в женском организме не производятся половые гормоны. Если его недостает, страдают яичники. Нарушается процесс созревания яйцеклетки, не вырабатывается гормон второй фазы — прогестерон. Как следствие, возникают трудности с зачатием. **Что делать?** Даже худея, оставьте в своем рационе жирные сорта рыбы, орехи, растительные масла и немного сливочного масла.

Низкое давление, голова кружится...

Такое чаще случается у дам, которые худеют, отказываясь от сладких, мучных и соленых продуктов. При недостатке углеводов в крови снижается уровень глюкозы, которая нужна для работы мозга. А дефицит соли сказывается на уровне кровяного давления, которое может снижаться до 80-90/50-60 мм рт. ст. Отсюда вялость и головокружение. Дело в том, что соленая пища задерживает натрий в крови и у гипотоников поддерживает давление в норме. **Что делать?** Не исключайте полностью сахар и соль из рациона. Ешьте мед, подслащивайте чай фруктозой или тростниковым сахаром. А вместо обычной поваренной соли попробуйте морскую. Худейте, уменьшая количество жирных и жареных блюд и «пустых» сладостей. Для нормализации давления и повышения тонуса принимайте чаи и настойки с женьшенем и элеутерококком, черный чай и натуральный кофе.

Остеопороз

Этому заболеванию больше подвержены женщины стройные, высокие, с тонкими запястьями и лодыжками. Минеральная плотность костей у них всегда ниже, чем у дам с обычным и плотным телосложением. **Что делать?** Зная о таких рисках, надо с молодых лет заниматься профилактикой переломов костей. Ешьте творог, твердые сыры, принимайте кальций. Не увлекайтесь мочегонными средствами, если только их не назначил врач. Занимайтесь физкультурой, больше ходите пешком — движение делает кости более крепкими. После 45-50 лет можно рассмотреть вопрос о заместительной гормонотерапии. Она также тормозит развитие остеопороза.

Дискинезия желчевыводящих путей

Это заболевание развивается при голодании или редком приеме пищи. Нет еды — значит, начинает сгущаться желчь. Создаются условия для образования желчных камней, особенно, если желчный пузырь «с перетяжкой». **Что делать?** Имеются проблемы с печенью и желчным пузырем? Не делайте большие перерывы между трапезами. Питайтесь маленькими порциями низкокалорийной еды, но часто — 5-6 раз в день. Правило «не есть после 18 часов» не для вас. Пейте не меньше 1,5-2 литров воды в день.

На приёме у терапевта — *Прикинь на себя*

«Трепыхается» сердце...

ОТ АРИТМИИ МУЖУ НАЗНАЧИЛИ «КОРДАРОН»

Но этот препарат плохо влияет на щитовидную железу. Можно ли нейтрализовать вредное воздействие?

Т. О. Вильченко, Рязанская обл.

«Кордарон» используется в кардиологии уже много десятков лет. До сих пор в мире не найден ни один препарат, который превосходил бы «Кордарон» по антиаритмическому эффекту. Но, действительно, «Кордарон» плохо влияет на щитовидную железу. В результате может развиться как гипофункция (когда снижается выработка гормонов щитовидной железы), так и гиперфункция (при повышенной выработке гормонов). То, как именно повлияет «Кордарон» на того или иного человека, зависит от индивидуальной особенности организма, места проживания (йододефицитный район или нет) и инсоляции — воздействия солнечных лучей. В любом случае врач, назначающий «Кордарон», должен направить пациента на определение уровня гормонов щитовидной железы через 3 или 6 месяцев после начала приема препарата. Для поддержания функций щитовидной железы ничего принимать без ведома врача нельзя. По результатам контроля за гормонами кардиолог решит: принимать больному «Кордарон» или отказаться от него, несмотря на эффективное лечение аритмии. К сожалению, действие «Кордарона» нельзя нейтрализовать, поскольку в его структуре присутствуют молекулы йода. Именно благодаря им он и устраняет аритмию.

НА РАБОТЕ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ...

Мне 36 лет, рост 182 см, вес 97 кг. Беспокоит повышенное давление в течение дня. Утром показатели около 118 / 75 мм рт. ст., перед сном — такие же. Но в течение дня на работе измеряю несколько раз, показатели 140 (145) / 90 (95) мм рт. ст. Работа у меня сидячая, в офисе. Дома каждый вечер по часу занимаюсь на велотренажере. Уже в течение месяца не ужинаю, похудел на 4 кг и хочу сбросить вес до нормы. Надо ли мне принимать препараты от давления? Или вначале надо стабилизировать вес?

Петр, Чебоксары

Вы на верном пути! Еще откажитесь от соленого и избытка жидкости, недосаливайте пищу. Можно попить настой пол-палы или другой мочегонной травы. Хорошо бы походить в бассейн: помимо аэробной нагрузки, вода хорошо влияет на нервную систему и тонус сосудов. Сауна тоже полезна, но только без пива и соленой рыбки. Этого должно быть достаточно. Скорее всего, гипертонической болезни у вас нет, но есть пограничная гипертензия на фоне нарушения жирового обмена (начинающегося метаболического синдрома). При разумном изменении образа жизни и нормализации жирового обмена вполне можно повернуть ситуацию вспять.

Е. Р. Белякова, терапевт, врач высшей категории

ЭКГ отклонений не выявила...

Сердце периодически начинает «трепыхаться». Давление, пульс нормальные, ЭКГ отклонений не выявила. С чем это связано?

И. О. Суховский, Московская обл.

Это симптомы аритмии — нарушения сердечного ритма, которая может возникнуть при психоэмоциональных перегрузках, при нарушении электролитного состава крови, гормональных перестройках. У пожилых аритмия связана с заболеванием сердечно-сосудистой системы. Необходимо обратиться к кардиологу и пройти обследование (мониторирование ЭКГ по Холтеру для определения характера нарушения ритма, суточное мониторирование артериального давления, УЗИ сердца). В зависимости от результатов обследования провести электрофизиологическое исследование сердца.

Каждую весну готовлю масло из молодой полыни

Полынным маслом лечу многие болезни. У меня часто болит горло, смазываю его и гланды полынным маслом. Процедура неприятная, зато полезная. Микробы не любят полыни, ангина проходит без последствий и все реже повторяется. Во всяком случае, гланды у меня уже не воспаляются.

Полынное масло помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Когда начинает болеть желудок, я 5-6 капель масла растворяю в небольшом количестве воды и выпиваю — боль проходит. Кстати, и все паразиты из организма исчезнут, если растворить в воде 3-4 капли и пить на пустой желудок 2 раза в день утром и вечером в течение месяца.

Чтобы приготовить полынное масло, надо собрать верхушки полыни со стеблями во время цветения, промыть и обсушить полотенцем. Затем мелко нарезать и смешать с подсолнечным маслом в соотношении 1:2. Поставить в темное место на месяц. Масло вберет в себя все ценное из полыни. Потом процедить.

Маслом можете растирать ушибы, растяжения, больные суставы. Мне хватает одной поллитровой бутылки на год, до новой молодой полыни.

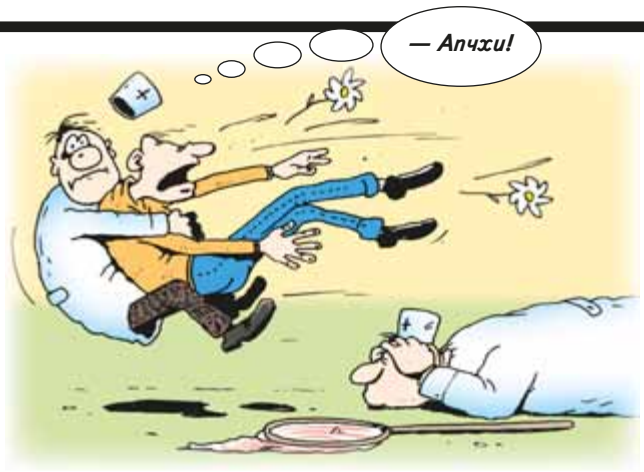
Т. Н. Савельева, Московская обл.

Недавно я подвернул ногу, и она распухла

Мой друг, врач скорой помощи, дал простой рецепт: надо растолочь 3-4 таблетки фурацилина и растворить в небольшом количестве подогретой водки. Намочить в растворе марлю и приложить как компресс к распухшему месту. Я так и сделал. После 3 компрессов опухоль спала.

В. Панов, Мурманская обл.

ПОСТАРАЙСЯ ВЫЛЕЧИТЬСЯ ДО ТОГО, КАК ТЕБЯ НАЧНУТ ЛЕЧИТЬ.



На каждый день

*** У вас гастрит?** Залейте 1 стакан овсянки 1 л воды, кипятите до выпаривания 1/3 жидкости, процедите, охладите, перелейте в бутылку из темного стекла. Пейте по 1/2 стакана, добавляя 1/2 чайн. ложки меда, 3 раза в день до еды.

*** Чтобы избавиться от запоров,** смешайте по 400 г мытой кураги и очищенного от косточек и промытого чернослива, 1 пачку сенны александрийской. Пропустите смесь через мясорубку, добавьте 200 г меда, перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке с теплой кипяченой водой во время ужина. Дозу подбирайте индивидуально.

Пригодится

От хронического бронхита в пол-литровую бутылку красного вина положите 4 измельченных крупных листа алоэ. Настаивайте 4 дня. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Воспалились носоглотка и миндалины? Разведите 10-20 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса в 3/4 стакана теплой воды, чая или отвара ромашки. Полощите рот 3 раза в день после еды.

Замучил сухой кашель? Измельчите несколько свежих листьев кресс-салата. Залейте 3 ст. ложки 1 стаканом кипятка в термосе, настаивайте 2-3 часа. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Думай, думай

Сначала изжога, потом рак гортани...

Ученые пришли к выводу, что изжога провоцирует возникновение рака гортани и горла у тех людей, которые не курят и не употребляют алкоголь.

С точки зрения медицины, изжога, или, как еще ее называют, кислотное желудочное расстройство, проявляется в виде жжения в грудной области, сопровождаемой метеоризмом, тошнотой, отрыжкой, кислым или горьким привкусом во рту. Часто изжога возникает после приема большого количества пищи, когда человек принимает лежачее положение. Ученые попытались установить связь между частой изжогой, которая возникает из-за желудочного рефлюкса, и развитием рака гортани и горла. В исследовании принял участие 631 пациент, из них 468 человек страдали от рака горла, а 163 человека — от рака гортани.

По результатам исследования установили, что частая изжога на 78% увеличивает вероятность развития рака гортани и горла у некурящих и непьющих людей, риск на 41% уменьшается, если пациенты принимают антациды — препараты, снижающие повышенную кислотность желудочного сока. Причем в любом случае, даже если человек курит, болен алкоголизмом или заражен вирусом папилломы человека.

■ ХОРОШО СНИМАЕТ ЖАР ОТВАР СУШЕНЫХ ВИШЕН. ЗАЛЕЙТЕ 100 Г ЯГОД 0,5 Л ВОДЫ, ПОСТАВЬТЕ НА МАЛЕНЬКИЙ ОГОНЬ, НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ И ВЫПАРИТЕ 1/3 ОБЪЕМА ЖИДКОСТИ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ ОБЛЕГЧАЮТ КАШЕЛЬ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ВЫСУШЕННЫХ В ТЕНИ ЦВЕТКОВ В ТЕРМОСЕ 0,5 Л КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ 3-4 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Пока вы спите...

Цифры и факты

Сердце дремлет. Частота пульса во время сна уменьшается на 5-10 ударов в минуту. У здорового человека в бодрствующем состоянии сердце делает 60-70 ударов в минуту, а в состоянии сна — около 50-60.

Позвоночник отдыхает. Во время сна межпозвонковые диски увлажняются и вытягиваются. Позвоночник выпрямляется. Не верите? Измерьте свой рост после пробуждения. Утром вы будете выше, чем вечером, примерно на 5 мм!

Глаза отдыхают. В начальной стадии сна глаза закатываются вверх, защищая сетчатку от попадания света даже при полуоткрытых веках. В фазе глубокого сна глазные яблоки медленно, без напряжения двигаются под веками.

Обоняние спит. Даже самые резкие запахи неспособны пробудить спящего глубоким сном человека. Поэтому люди так часто гибнут от отравления угарным газом. Спящий не замечает резкого запаха гари.

Кожа работает. Она особенно активно вырабатывает коллаген и обновляет клетки.

Поджелудочная железа спит. Ферменты, необходимые для продвижения пищи по желудочно-кишечному тракту, не вырабатываются. Поэтому ужин остается в желудке и кишечнике до утра. Это чревато кошмарами!

Всё это было бы смешно...

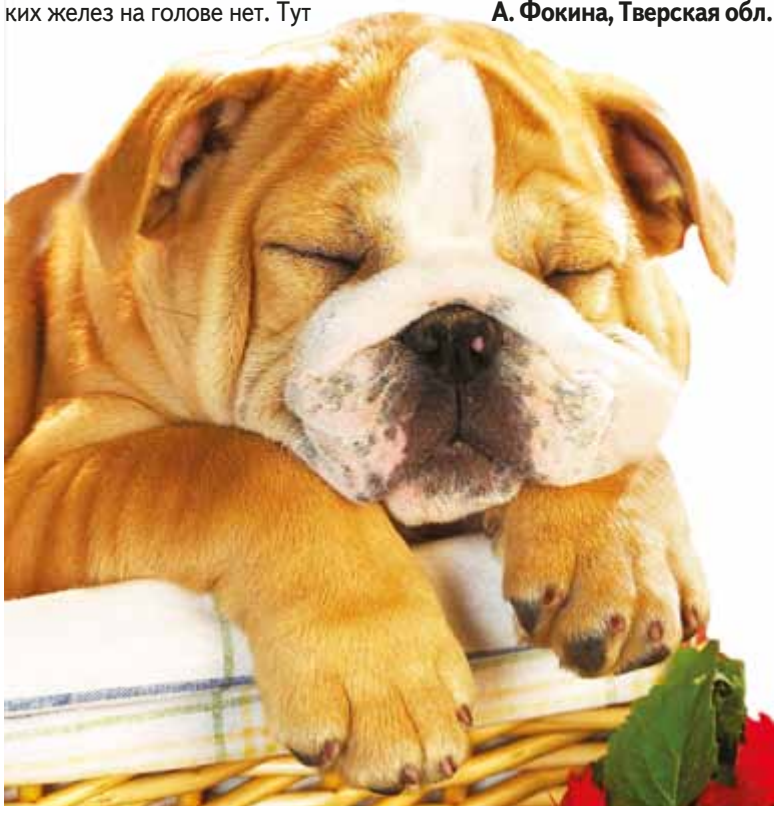
Идём в горы

Взяли мы однодневную экскурсию в горы. Кавказ. Идем по горной дороге, врезанной в крутой склон.

Наверху деревья, кусты. Ветви бьют по голове. Гид о чем-то рассказывает. И тут мы уловили какое-то движение в ветках. Ой, да это же змея! Длинная. Все в испуге попятились. Вдруг она ядовитая? Остановились. Наш гид присмотрелся к змее и храбро подошел ближе: «Так она безобидная! Сейчас я научу вас определять ядовитых змей. У них есть железы с ядом, которые расположены по краям головы. Если голова треугольная, то змея ядовитая. А тут, смотрите, голова круглая. Не бойтесь!»

Осмелев, мы подошли рассмотреть змею. Действительно, никаких желез на голове нет. Тут змея, продолжая скользить по ветвям, сорвалась! И упала прямо на плечи нашего гида. Мы сначала засмеялись... Но наш отважный гид с истеричными воплями принялся скакать на месте, пытаясь сорвать с себя змею. Змея же, сама перепуганная, то проваливалась за шиворот, то обвивала парня за шею. Оба выпучили глаза и отчаянно сражаются, а мы не знаем, что делать. Наконец змея шлепнулась на землю... «Э-э, — сказали мы деликатно, — змея же безобидная?» — «Да, — подтвердил гид, дрожа всем телом, — скорее всего, неядовитая. Но только кто ее знает!»

А. Фокина, Тверская обл.



Ой, доктор, что со мной?

Выходной, дел нет. Ты лежишь на диване, читаешь книжку. И вдруг накатывает какая-то странная, незнакомая тревога, как будто и с тобой, и с тем, что тебя окружает, что-то не так.

НИКОГДА ТАКОГО НЕ БЫЛО

...Сердце колотится. Какой-то приступ? Сердечный? Инсульт? От испуга кровь стучит в висках, не хватает воздуха, ты начинаешь паниковать. Что за ерунда такая?! Я сейчас умру?! Проходит 10-30 минут — и ты вроде жив... Вот это и есть панические атака. Чаще всего она случается у людей между 22 и 50 годами, независимо от пола. Полезно узнать подробнее об этой неприятности, чтобы в момент встречи с ней не считать это катастрофой.

ЕСТЬ ОДИН ВАЖНЫЙ ПРИЗНАК ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Сколько есть на свете людей, столько может быть вариантов и сценариев панических атак. Может возникнуть так называемая вегетативная буря в виде потливости и головокружения. Это сопровождается острым предчувствием надвигающейся смерти. Человек болезненно переживает все происходящее и теряет над собой контроль, вплоть до потери сознания. Во время панической атаки может забарахлить желудок или кишечник, может зачудить мочевыделительная система, и страдалец начинает то и дело бегать в туалет, чтобы помочиться. Кому-то кажется, что он как бы покидает тело и видит себя со стороны, кто-то начинает воспринимать окружающую обстановку как нечто нереальное. У некоторых немеют части тела, случаются судороги, тремор... В общем, этот недуг очень многогранен и многолик.

А В ЧЕМ ПРИЧИНА?

На физическом уровне это сбой в вашей вегетативной нервной системе. Именно она регулирует работу внутренних органов: сердца, кровеносных сосудов, желудочно-кишечного тракта... От чего искрят ваши провода? Главная причина — истощение самой нервной системы. В 22-50 лет человек живет яркой эмоциональной жизнью. Соответственно, и эмоциональных переживаний у него больше всего. Перегруженность на работе, сложности в семейной жизни, непростая экономическая ситуация в стране — на фоне всего этого у человека вся нервная система работает с перегрузками.

ФОБИЯ И РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА НЕЕ

Бывает, что паническая атака возникает на фоне какой-либо дискомфортной для человека ситуации. 70% пациентов боятся спускаться в метро или оказаться в автобусе. У кого-то ужас и приступ паники вызывают открытые пространства и скопление людей. Корни такой фобии нужно искать в школьных временах, где приходилось иметь дело со «злой» учительницей.

«А СХОДИ-КА ТЫ, ДРУЖОК, К НЕВРОЛОГУ...»

Паническим атакам подвержен каждый десятый человек. Но прежде чем получить правильный диагноз и начать наконец лечиться, приходится побегать по врачам. Дело в том, что панические атаки по своим симптомам похожи на другие заболевания. Болит сердце? Человек уверен, что у него проблемы с сердечно-сосудистой системой. Неприятности с желудком? Начинает думать о проблемах с желудочно-кишечным трактом. И нападает на ложный след, потому что ни кардиолог, ни гастроэнтеролог никаких проблем не находят. И только потом, когда медицинская карта распухнет до серьезного объема, кто-нибудь из специалистов сообразит и посоветует: «А сходи-ка ты, дружок, к неврологу...» Тут и выясняется, что все неприятности из-за нервной системы.

ВДРУГ ПОВТОРИТСЯ?

Независимо от того, как протекает паническая атака, в любом случае это острый сбой нервной системы. И не столь важно, чем он вызван. Тут вот какое дело. Столкнувшись с паникой впервые, страдалец начинает беспокоиться: «Вдруг повторится? А вдруг это случится, когда я буду один? А вдруг на людях? А если прямо в троллейбусе? А вдруг?..» Этот страх повторения может перерасти в ту самую фобию, которая, в свою очередь, раз за разом провоцирует атаку. Называется это уже паническим расстройством.

А ТЫ ДЫШИ, ДЫШИ ГЛУБЖЕ!

Первое, чему учат всех пациентов, — это дыхательная гимнастика. Она помогает снизить частоту сердцебиения, успокоиться и пережить очередной приступ. Глубокий вдох, медленный выдох — простейшая медитация. Некоторые пациенты дышат в бумажный пакет, но это, скорее всего, психологический трюк, чтобы успокоиться. Ну и, конечно, вызывайте скорую: а вдруг у вас и правда сердечный приступ?

Е. В. Пономарева,
психотерапевт,
врач высшей категории

SOS!

Что делать, если приступ случился. Тут два пути: или в кабинет психиатра, или в кабинет психотерапевта. Оба справятся с проблемой. Длительность лечения зависит от тяжести заболевания. Иногда достаточно двухнедельного курса приема анксиолитиков, а иногда (крайне редко) дело доходит и до электросудорожной терапии. Самая непростительная ошибка, которую совершают люди, столкнувшиеся с паническими атаками, — самолечение. Если не знаешь причину случившегося, такое лечение может привести к серьезному ухудшению состояния.

Солнце обожгло

■ БОЛЬНУЮ КОЖУ УСПОКОИТ СВЕЖИЙ СОК АЛОЭ ИЛИ ТЕРТЫЙ СЫРОЙ КАРТОФЕЛЬ.

■ ЕСЛИ ОЖОГ ТАКОЙ СИЛЬНЫЙ, ЧТО БОЛЬНО СПАТЬ, ПОСЫПЬТЕ СТАРУЮ ПРОСТЫНЮ КРАХМАЛОМ. ЭТО ИЗБАВИТ ОТ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ.

■ НЕ НАНОСИТЕ НА ОБОЖЖЕННУЮ КОЖУ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ. БУДЕТ ТОЛЬКО ХУЖЕ.

Жара, тромбы и инсульты: как снизить риск?

В 2 РАЗА ВЫГОДНЕЕ ПО ЦЕНЕ[5]

В сильную жару организм очень быстро теряет влагу, кровь становится «гуще», и кровообращение ухудшается. Кроме того, сгущение крови чревато образованием тромбов. Даже маленький тромб с кровотоком может попасть в сердце или головной мозг, провоцируя инфаркт или инсульт. Именно с этим в первую очередь связано повышение риска возникновения инсульта в летнее время.

Чтобы снизить риск инсульта и инфаркта, принимайте натуральное лекарство Гинкоум. **Гинкоум снижает вязкость крови и препятствует образованию тромбов — основной причины возникновения инсультов и инфарктов;** а также уменьшает головную боль и головокружение, в том числе у метеозависимых людей[2].

Не случайно более 60 % пациентов в Германии и более 70% во Франции с возрастом постоянно принимают аналогичные лекарства[3]. В России миллионы потребителей выбирают Гинкоум от компании Эвалар[4] — ведь Гинкоум ещё и в 2 раза выгоднее по цене[5]!

Гинкоум – фитотерапия от Эвалар.

www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок).
Спрашивайте в аптеках!

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

Эвалар

[1]По действующим веществам. [2]Вызванных нарушениями кровообращения и повышенной вязкостью крови. [3]«Фитодоктор», №3, сентябрь 2013, с. 15. [4]По сравнению с аналогичным препаратом гинкго билоба; по данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. [5]Среди препаратов гинкго билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Думай, думай

ХРУСТИТ ШЕЯ? СДЕЛАЙТЕ УЗИ

Некоторые люди любят хрустеть шеей, пытаясь ее размять. Врачи предупреждают: хрустеть шеей опасно для здоровья. Такая растяжка шеи в стороны и резкие наклоны головы могут привести к опасному заклиниванию и даже разрыву сосуда, питающего мозг. А это уже опасность инсульта. Если движения шеей вызывают головокружение, онемение, болезненность — будьте особенно бдительны. Не лишним в таком случае будет УЗИ сосудов шеи с исследованием кровотока.

ДИАБЕТ — ТИХАЯ БОЛЕЗНЬ

Кровоточивость десен, шатающиеся зубы и неприятный привкус во рту после еды могут возникать задолго до того, как человек узнает о наличии диабета. Это тихая болезнь, она может развиваться 10 лет, не вызывая характерных жалоб. И только косвенные признаки могут заставить человека сдать кровь на сахар. Помимо проблем с деснами, стоит обратить внимание на постоянную усталость, навязчивую жажду и плохо заживающие раны. О диабете также говорит потемнение кожи в подмышках, у основания шеи и в паху.

Летняя пневмония

ПОЯВИЛАСЬ НОВАЯ ПНЕВМОНИЯ. ЗАРАЗИТЬСЯ ЛЕГКО — ДОСТАТОЧНО ПОЦЕЛУЯ. А ВЫЛЕЧИТЬСЯ НЕПРОСТО.

Новый портрет недуга

В прошлые годы воспаление легких врачи связывали с эпидемией гриппа. Ослабленный человек легко заражался гриппозной инфекцией. Если же он неправильно лечился, на 3-5-е сутки у него развивалась вирусная пневмония. Чтобы снизить количество таких больных, врачи рекомендовали одновременно прививаться от гриппа и пневмококка. Многие россияне в прошлом году привились от гриппа. Но пневмоний, к сожалению, меньше не стало. Более того, появилась новая пневмония — весенне-летняя. И еще, пневмония-2018 дала больше внелегочных осложнений. Это поражение почек, сердца и мозга, вплоть до развития инфарктов и инсультов.

Кто он, возмутитель спокойствия?

Острое воспаление легких по-прежнему провоцируют пневмококки. Против них, к счастью, есть надежные вакцины. Но столь же часто пневмонию стали вызывать новые бактерии — микоплазмы и хламидии. Ими чаще страдает молодежь и люди среднего возраста. Заразиться такой пневмонией легко — достаточно поцелуя. А вылечиться непросто. В отличие от обычного микоплазменное воспаление легких лечится антибиотиками намного дольше. Кроме того, появились коварные смешанные пневмонии. Их провоцируют и бактерии, и вирусы. Почти каждый второй случай воспаления легких имеет такую — вирусно-бактериальную — природу. Сначала болезнь протекает как обычная ОРВИ. Человека беспокоит сухой кашель, насморк. Температура повышена незначительно. А через несколько суток инфекция спускается вниз и поражает легкие. Чаще всего такое осложнение дают грипп, РС-вирус и риновирусы.

Место ее обитания — пресная вода

Весной появляется особенный тип пневмонии. Его вызывает бактерия легионелла. Место ее обитания — пресная вода. Чаще всего — цветущие водоемы. Заразиться ею можно, купаясь в нечистом бассейне, вдыхая воздух возле реки или фонтана. Да и просто находясь вблизи кондиционера. Распознать этот тип пневмонии на глаз невозможно. Но существует специальный анализ мочи на легионеллезный антиген. Сдавать его имеет смысл всем заболевшим в теплое время года.

Пневмонию не обязательно лечить в больнице

С ней можно справиться в домашних условиях. Исключение составляют пациенты с сахарным диабетом, циррозом печени, ВИЧ и онкологией. И, конечно, младенцы до 6 месяцев. Обычно пациенты помнят день и час, когда у них началась болезнь. Но бывает и вялое течение. Назойливый сухой кашель, учащенный пульс, слабость, небольшое повышение температуры, которое человек не замечает. А потом делает рентген — а в легких воспаление. Чтобы не пропустить вялотекущую пневмонию, сейчас и участковые врачи, и врачи скорой помощи носят с собой специальный прибор — пульсоксиметр. Им можно быстро измерить уровень насыщения организма кислородом. Если показатель 90 — значит, болезнь уже пробралась в легкие.

Врач назначит антибиотики

Но выбор препарата должен быть грамотным. Всемирная организация здравоохранения рекомендует в качестве первого средства амоксициллин с клавулановой кислотой. К нему основные возбудители пока чувствительны. Но если через двое суток самочувствие не улучшается, этот препарат меняют. Или добавляют к нему второй антибиотик. Вообще на выбор лекарства влияют возраст пациента, наличие аллергии, частота приема антибактериальных средств в принципе. Также учитывают состояние сердца, печени, почек. Например, пациентам с сердечно-сосудистыми недугами не рекомендуется антибиотик азитромицин. Он может плохо влиять на сердце. А при аллергии на амоксициллин назначается антибиотик другого класса — как правило, что-то из фторхинолонов. Это очень важные тонкости. При смешанных пневмониях лечение усложняется. К обязательному антибиотику добавляется противовирусный препарат. Таким образом, бьем сразу по двум мишеням — вирусам и бактериям. Из противовирусных средств эффективны осельтамивир, занамивир, «Арбидол», «Ингавирин».

У некоторых антибиотиков в последнее время тоже обнаружили противовирусную активность. Такой эффект неожиданно выявился у джозамицина. Некоторым пациентам с пневмонией требуется госпитализация. Это пожилые люди, беременные женщины, пациенты с тяжелыми сопутствующими недугами.

Воспаление легких и сердце

Пневмония всегда влияет на сердечный ритм, кровяное давление. Пульс почти всегда учащается, а давление, наоборот, снижается. Порой до критических величин. На фоне сосудистых изменений у сердечника может случиться инфаркт и инсульт. Поэтому пациентам с пневмонией и проблемными сосудами с первого дня назначают сердечные препараты. И еще. Сейчас в распоряжении врачей есть методика ЭКМО — так называемая экстракорпоральная оксигенация. Она помогает спасти человека при острой дыхательной недостаточности, которой осложняется болезнь. Суть процедуры: у пациента забирают кровь, очищают ее, насыщают кислородом. И затем снова вводят в вену. При пневмониях вводят иммуноглобулины. Они помогают спасти самых тяжелых больных.

Риновирус способен спровоцировать болезнь

Но осложнения пневмонии рискуют получить не только сердечники, но и все часто болеющие люди со сниженным иммунитетом и хроническими заболеваниями. Например, риновирус способен спровоцировать одновременно и пневмонию, и астму. Он коварен. Поэтому каждый человек должен правильно, буквально с первых часов, лечить ОРВИ, принимать противовирусные препараты интерфероны. Если становится тяжело дышать, появляются одышка, частый пульс, возникает боль в подреберье — срочно вызывайте доктора.

М. И. Ермакова, фтизиатр, врач высшей категории

Не упусти время!

ЛЕТНЯЯ ПНЕВМОНИЯ НЕРЕДКО ДАЕТ ВНЕЛЕГОЧНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ. СПУСТЯ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ, А ТО И МЕСЯЦЕВ, У ЧЕЛОВЕКА ВДРУГ ПОЯВЛЯЕТСЯ НЕФРИТ ИЛИ МИОКАРДИТ. ИЛИ СТАРТУЕТ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, КОТОРОГО РАНЬШЕ НЕ БЫЛО. ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ, НАДО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ 3 И 6 МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.

Холодно — горячо

В носок насыпем рис и...

Обычный хлопчатобумажный носок можно использовать для компресса: горячего и холодного.

Насыпьте в носок сырой рис так, чтобы он мог легко пересыпаться внутри. Завяжите носок шнурком. Для горячего компресса положите носок с рисом в микроволновую печь на минуту, для холодного — в холодильник на 45 минут. Затем встряхните носок и приложите к больному месту. К рису можно добавить несколько капель эфирного масла лаванды или высушенные травы — лаванды, цветков ромашки и лимонной цедры. Вместо носка можно использовать маленький тряпичный мешочек, а вместо риса — гречневую крупу, льняное семя и соль.

Душевные истории

Пожар, а я в трусах. Все ломанулись вниз, а я — вверх

Панический стук в дверь. Я в трусах... Открываю... А там соседи со всего подъезда ломятся на улицу. Выяснилось, что в квартире надо мной пожар. Дом старый, если рванет, он сложится, поэтому все ломанулись спасаться. Я же схватил огнетушитель, который всегда стоит у порога (да, я странный... Держу дома исправный порошковый огнетушитель) и побежал наверх. Глубоко вздохнул и вбежал в квартиру. Огонь сбил, вентиль перекрыл, окна открыл... И это все на одном вздохе. Вышел в подъезд и сел на лестницу. Откашливаюсь... То, что другим виделось героическим поступком, для меня проявление паники. От такого стресса я еще неделю пытался вспомнить, как все произошло. До сих пор не знаю, в какой момент я оделся (или меня одели?). Но я помню, что на улицу из подъезда вышел одетым... Соседи у меня все хорошие и отзывчивые. А владелец газового баллона, мой сосед сверху, с тех пор готовит еду на электроплите.

Рамазан, Адыгея

«Пап, а можешь ещё раз?»

Ехала в автобусе. Народу прилично, мест свободных нет. На остановке заходят отец с сыном. Веселые... Зима, холодно, лица у пассажиров хмурые, а эти двое чему-то радуются. Отец улыбается, а пацан лет пяти просто заходится. Пытается что-то сказать сквозь смех, но у него ничего не получается. И смех такой заразительный, что пассажиры помаленьку стали улыбаться. Наконец просмеявшись, мальчишка выдал на весь автобус: «Папа, пап, а можешь еще раз так громко пукнуть?» На следующей остановке они вышли.

А. Комарова, Самара

Кошмарики

■ В 1998 ГОДУ ХИРУРГИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЕВОГО ГОСПИТАЛЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ В ХОДЕ ОПЕРАЦИИ ИЗВЛЕКЛИ ИЗ ПОЧКИ 75-ЛЕТНЕГО ИВАНА ГЕРШАВИНА КАМЕНЬ ВЕСОМ 380 ГРАММОВ.

■ В ТУРЦИИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПСОРИАЗА БОЛЬНОГО ПОГРУЖАЮТ В ВАННУ, НАПОЛНЕННУЮ РЫБОЙ. ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО РЫБА ПОГЛОЩАЕТ ОТШЕЛУШИВШУЮСЯ КОЖУ.

■ САМАЯ ДЛИТЕЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ КИСТЫ ЯИЧНИКА ПРОХОДИЛА В ЧИКАГО С 4 ПО 8 ФЕВРАЛЯ 1951 ГОДА. ОНА ПРОДОЛЖАЛАСЬ 96 ЧАСОВ. ПОСЛЕ ЕЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ВЕС ПАЦИЕНТКИ СНИЗИЛСЯ С 280 ДО 140 КИЛОГРАММОВ.

Ёшкин кот!

В Америке бум на огуречный рассол

Цены взлетели до небес: стаканчик рассола стоит от 3 до 15 долларов, а цена за трехлитровую банку доходит до 50 долларов.

Чем же так покорил Америку исконно русский продукт? В отличие от нашей традиции американцы пьют его не как лекарство от похмелья. Большинство граждан США ведут здоровый образ жизни, не увлекаются алкоголем. А рассол пьют для поддержания тонуса, чтобы снять мышечные спазмы после занятий в спортзале. Достоинства рассола обсуждают центральные издания США. Авторитетные специалисты утверждают, что ни одно средство для восстановления не работает так, как русский рассол. Профессиональные боксеры пьют рассол после длительной тренировки, чтобы не возникали спазмы икроножных мышц, бицепсов и трицепсов. Стакан рассола снимает этот синдром за несколько минут! У врачей свое мнение: рассол — это расслабляющее средство и энергетический напиток одновременно. Он восстанавливает мышечную ткань, нормализует обмен солей в организме. И еще один плюс рассола — отсутствие побочных явлений. Кстати, рассол отлично восстанавливает и сексуальную форму. Несколько глотков после близости снова приводят мужчин в готовность.

Короче, в Америке сейчас бешеный спрос на соленые огурцы. Вернее, не на сами огурцы, а на огуречный рассол. Не успевают в магазины завозить. Бизнесмены рассчитывают поставлять в страну большие партии огуречного рассола из России и уже налаживают контакты с русскими эмигрантами.

Кожные проблемы

● Ожог быстро заживет, если регулярно смазывать его смесью прополиса и растительного масла. Налейте в кастрюльку 1 стакан растительного масла и положите в него шарик черного воска диаметром 2 см. На медленном огне растопите прополис до полного растворения. Полученной мазью обрабатывайте обожженное место.

● От угревой сыпи. Неплотно наполните пол-литровую банку свежими листьями березы, доверху залейте водкой. Плотно закройте крышкой и настаивайте 28 дней в темном месте. Процедите и протирайте настойкой проблемные места несколько раз в день.

● Чтобы чирьи быстрее зажили, перемешайте 50 г вазелина и 10 г сухих, перетертых в порошок цветков календулы. Настаивайте 7-10 дней в прохладном месте (не в холодильнике!). Смажьте мазью ткань и приложите к чирью в виде компресса.

Эвалар
Натуральное[1] решение при высоком холестерине

Если повышен холестерин, то прежде чем начать принимать синтетические препараты, обратите внимание на натуральные[1] средства на основе растений, которые эффективно борются с холестерином.

Среди их многообразия, **диоскорея** — одно из самых действенных и широко применяемых растений для снижения уровня холестерина. Она способствует очищению стенок сосудов от холестерина и поддержанию артериального давления в норме. Диоскорея усиливает кровоснабжение, расширяет сосуды, насыщая клетки кислородом и питая полезными веществами.

Именно экстракт диоскореи содержится в улучшенном составе капсул Атероклефит БИО от компании Эвалар.

Прием 2 капсул утром и 2 капсул вечером способствует выведению холестерина из организма и снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов[2].

В отличии от обычных[3] средств, Атероклефит переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности)[2], который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких, как тестостерон и эстроген.

Принимайте 100% натуральное[1] средство Атероклефит БИО, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце — здоровым!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru**
8-800-200-52-52 (для справок)

apteka.ru

Эвалар | ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru

[1]По действующим компонентам. [2]Информация подтверждена СоГР №KZ.16.01.95.003.E.000531.06.18. [3]Содержащих ненатуральные действующие вещества.
Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Актуально

На отдых с миомой

Летом всем хочется понежиться под мягкими и теплыми солнечными лучами, поплескаться в море. Можно ли ехать на курорт с миомой матки?

ЕХАТЬ ИЛИ НЕТ?

Большинство специалистов считают, что при миоме от отдыха на юге лучше отказаться. Морские купания полезны для всех. Они усиливают обновление клеток, активизируют защитные силы. Но при этом купание в море рекомендуется совмещать с отказом от солнечных ванн. Загар категорически недопустим при миоме! Ведь это гормонозависимая доброкачественная опухоль, которая может увеличиваться в размерах от долгого пребывания под прямыми солнечными лучами. Совмещать купание в море и отказ от загара довольно сложно.

Если все-таки решили съездить на юг, выбирайте для отпуска май, сентябрь или октябрь.

ПРАВИЛА МОРСКОГО ОТДЫХА ПРИ МИОМЕ МАТКИ

Многие гинекологи советуют не отказываться от посещения водоемов, но только в привычном климате. Если вы все-таки решили съездить на юг, выбирайте для отпуска май, сентябрь или октябрь. Помните, что нельзя долго находиться под прямыми солнечными лучами. Оптимальная температура — не выше 25°С. Обязательно надевайте широкополую шляпу, плотную тунику. Можно и другую легкую, но закрытую одежду. Старайтесь почти все время проводить в тени. На пляж ходите только утром или вечером. Пользуйтесь солнцезащитными кремами с максимальным уровнем защиты. Наносите их на кожу до и после каждого купания. Перед поездкой сходите к гинекологу, чтобы он оценил состояние миоматозных узлов.

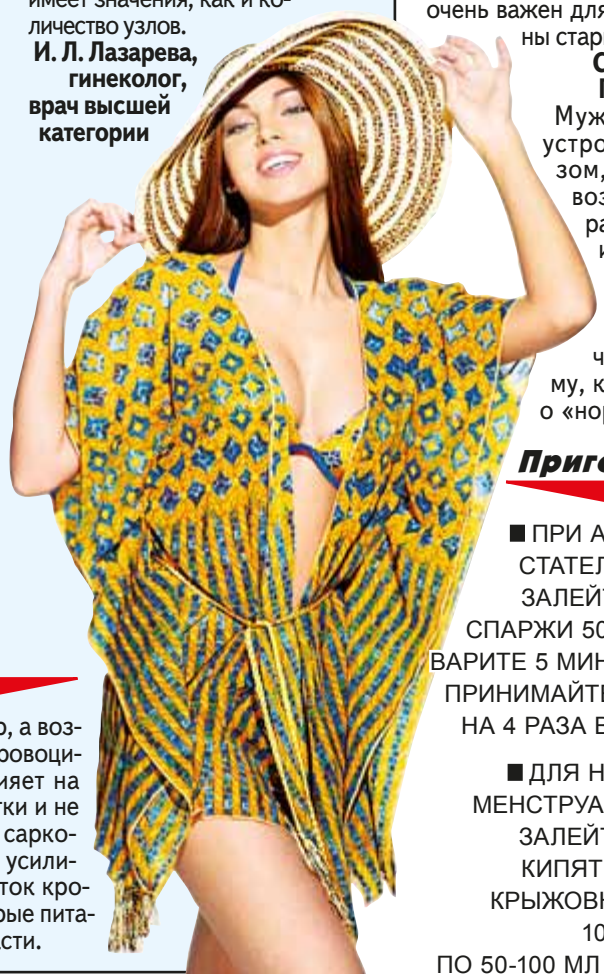
КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

В каких случаях однозначно не стоит ехать на юг:

* если опухоль быстро растет;
* если обнаружены кисты в полости матки;
* когда есть подозрения, что под видом миомы скрывается злокачественная опухоль;
* миома развивается одновременно с мастопатией;
* при маточных кровотечениях — все тепловые процедуры усиливают кровотечение;
* при развитии осложнений, которые требуют хирургического вмешательства;
* во время беременности на фоне миомы или подозрении на нее;
* при некоторых болезнях тепловые процедуры запрещены вне зависимости — есть миома или нет. Особенно осторожными нужно быть женщинам, вступившим в климакс.

Есть мнение, что, если миома маленькая, можно посещать пляж, а если большая — нет. Гинекологи не выявили никакой связи между размером узла и степенью риска. Расположение миомы тоже не имеет значения, как и количество узлов.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории



При миоме опасен не сам загар, а воздействие тепла. Ультрафиолет провоцирует рак кожи, но никак не влияет на доброкачественную опухоль матки и не приводит к ее перерождению в саркому. Любые тепловые процедуры усиливают кровоток. Происходит приток крови, в том числе и в сосудах, которые питают миому, и опухоль начинает расти.

МУЖЧИНЕ ГОРАЗДО ПРОЩЕ ПОНЯТЬ ЖЕНЩИНУ, ЕСЛИ ОН НА НЕЙ НЕ ЖЕНАТ.

Знаете ли вы, что...

Женщина, которой до менопаузы пришлось удалить яичники, рискует быстро постареть. Точнее, столкнуться с развитием самых распространенных хронических болезней. Хирургическая менопауза в отличие от естественной наступает внезапно, резко. Этим и объясняется ускоренное старение. Этот факт должен заставить и пациенток, и врачей тщательно взвешивать пользу таких операций. Поводом для удаления сразу двух яичников может быть лишь серьезный недуг.

ЛАПША из писем читателей

С женатым мужиком у меня разговор короткий: вот тебе ужин и марш в постель.

Света, Ростовская обл.

***

На двух свиданиях мы целовались. А на третье она не пришла. Видимо, я что-то недоделал.

Антон, Кировская обл.

***

Мне с ней так хорошо в постели, что я сразу засыпаю.

Дмитрий, Вологда

***

Ноги Ольги были ей очень к лицу.

Кирилл, Благовещенск

Для вас, мусью — Авторитеты дают советы

ПСА на страже здоровья

АНАЛИЗ НА ПСА — ЛАБОРАТОРНЫЙ АНАЛИЗ КРОВИ, КОТОРЫЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ КОЛИЧЕСТВО ОСОБОГО БЕЛКА — ПРОСТАТИЧЕСКОГО СПЕЦИФИЧЕСКОГО АНТИГЕНА (ПСА).

Особый мужской анализ крови

Вырабатывается ПСА только у мужчин, потому что им «заведует» предстательная железа. Повышенный уровень ПСА в крови говорит о неправильной функции железы — воспалительных процессах, а в серьезных случаях — и об онкологии. Это важный звоночек для мужчин. ПСА-тест и его результат очень важен для каждого мужчины старше 50 лет.

С возрастом ПСА растет

Мужской организм устроен таким образом, что простата с возрастом растет в размерах. Это происходит естественным образом. Вместе с ней растет и значение ПСА. Поэтому, когда мы говорим о «нормальном уровне ПСА», важно знать, сколько человеку лет. Сдавать анализ для профилактики необходимо каждому мужчине после 50 лет. Всего-то пойти и сдать кровь, а потом показать результат врачу-урологу.

Нормальные значения ПСА

До 40 лет это — 1,4 нг/мл, 40-49 лет — 2,5 нг/мл, 50-59 лет — 3,5 нг/мл, 60-69 лет — 4,5 нг/мл, 70-79 лет — 6,5 нг/мл.

Если цифра анализа выше, чем в таблице, то уролог назначит новые обследования, которые нужно обязательно пройти. Это может быть УЗИ простаты или МРТ, ректальное обследование, биопсия. Все это нужно, чтобы исключить онкологию или выявить ее и поскорее обезвредить. Пугаться не нужно: сам по себе повышенный уровень ПСА не говорит о том, что у мужчины рак простаты. Но если онкология все-таки обнаружилась, жизненно важно отследить ее в самом начале.

Языком цифр

Немецкие медики много лет вели статистику больных, разработали специальную таблицу значений, которой пользуется сейчас весь мир. В этой таблице проведена параллель между значением ПСА и шансом на обнаружение рака предстательной железы во время биопсии простаты.

Если значение ПСА простаты меньше чем 2, шанс на рак равен 1%, между 2 и 3,9 — 18,7%, между 4 и 5,9 — 21,3%, между 6 и 7,9 — 28,6%, между 8 и 9,9 - 31,7%, и если ПСА превышает 10 — 56%

По статистике, у 13% мужчин старше 55 лет значение ПСА в крови превышает 4 нг/мл, но это не означает, что у них рак предстательной железы. Повышение уровня может быть вызвано и аденомой простаты — ее доброкачественным разрастанием, и простатитом, и инфекциями в мочеполовой системе.

О. К. Фролов, уролог-андролог, врач I категории

P. S. Достоверную информацию о том, аденома простаты у мужчины или рак, можно получить только после проведения биопсии предстательной железы.

Пригодится

■ ПРИ АДЕНОМЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СПАРЖИ 500 МЛ КИПЯТКА. ВАРИТЕ 5 МИНУТ, ОХЛАДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 СТ. ЛОЖКУ КРЫЖОВНИКА И ВАРИТЕ 10 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 50-100 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Месячных нет по 2-3 месяца

Мне 15 лет. Первые месячные были в 13 лет, и только через 5 месяцев следующие. Месячный цикл никак не установится. Месячных нет по 2-3 месяца. Но даже когда их нет, живот тянет, будто вот-вот должны начаться. Прозрачные выделения особенно обильны перед месячными, без запаха, зуда не вызывают. Стоит ли волноваться? Может, это киста яичников?

Мадина, Владикавказ

Месячные должны установиться в течение 1,5 года со времени первых. Если этого не происходит, нужно сходить к детскому гинекологу. Описанные вами выделения нормальны. У кисты обычно другие симптомы. При нарушениях цикла стоит опасаться поликистоза яичников. Но ему обычно сопутствует избыточная масса тела и излишнее оволосение.

А. В. Кузнецов, гинеколог

Летние расстройства

СРЕДИ ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ ЖИВОТА СТОЯТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ.

Бактерии и вирусы обожают жару

И размножаются в ней с превеликим удовольствием. К тому же в это время им легче проникнуть в организм. Ведь мы чаще пьем некипяченую воду из-под крана или родников. Вообще больше пьем воды и разбавляем желудочный сок, ослабляя его защитное действие. Летом мы чаще едим свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно моем. Продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть незаметны. Появляется много насекомых — переносчиков инфекций, например, одна муха может переносить до 10 миллионов бактерий.

Если микроб все же проник...

Попав в желудок, а оттуда в кишечник, микробы начинают быстро размножаться и вырабатывать токсины. Организм реагирует на это вялостью, слабостью, плохим аппетитом, тяжестью в желудке. И только когда токсинов станет слишком много, появляются боли в животе, рвота, понос. Все это может сопровождаться ознобом, повышением температуры. В среднем с момента попадания микробов в организм расстройство стула начинается через 6-48 часов. Для эффективного лечения кишечных инфекций нужно уничтожить микробы, избавить организм от токсинов и восстановить водно-солевой баланс. Родителям нужно знать, что рвота и понос — это защитные реакции. Так организм избавляется от вредных чужеродных веществ. Поэтому не нужно всеми силами пытаться их подавить, лучше помочь организму восполнить потерю жидкости.

До прихода врача

Дайте ребенку обязательно выпить раствор (чем больше, тем лучше): на 1 стакан кипяченой воды 1 ст. ложка сахара и 3/4 чайн. ложки соли. Пока стул не закрепится, не кормите ребенка в течение первых суток, только поите этим раствором. Затем начинайте кормить небольшими порциями, чаще обычного (5-7 раз в день) — кефиром, рисовой кашей на воде, рисовым отваром. И продолжайте поить раствором в перерывах между кормлениями. После осмотра врача выполняйте его рекомендации.

Срочно вызывайте доктора!

Это нужно обязательно сделать, если появились такие симптомы:

* диарея сопровождается повышением температуры;
* вы не можете напоить ребенка, а диарея длится больше 24 часов;
* ребенок нормально пьет, но диарея длится больше недели;
* ребенок не писает в течение 8-12 часов, плачет без слез, очень вялый и капризный;
* рот и губы малыша сухие, а глаза (а у грудных детей и родничок) выглядят запавшими, малыш постоянно просит пить;
* в стуле и рвотных массах есть кровь, рвота темно-зеленого цвета.

Обязательно сохраните кал ребенка в банке до прихода врача и покажите его доктору.

С. К. Трифонова, педиатр, врач I категории

Чего делать нельзя

* Давать ребенку ферменты («Фестал», «Креон» и другие). Они могут усилить понос, особенно при кишечных инфекциях вирусного происхождения.
* При кишечных расстройствах давать препараты от диареи (иначе токсины, которые есть в каловых массах, перестанут выводиться из организма). А также слабительные, обезболивающие (аспирин, анальгин) и любые другие лекарственные препараты без консультации врача.
* Лишать малыша воды, опасаясь нового приступа рвоты. Чтобы ее не провоцировать, давайте жидкость небольшими порциями (до 10 мл малышам до 1 года и по 40-50 мл деткам постарше).

Когда спели ягоды, моих внуков не оттащить было от кустов...

У меня двое внуков, и я не понаслышке знаю, что такое диатез. Когда они были маленькими, летом часто гостили у меня в деревне. Когда поспевали клубника, земляника и смородина, их за уши было не оттащить от кустов. Часто после такого праздника живота у младшего внука Витюши щечки краснели и шелушились, появлялись насморк и зуд. Первое, что делала — исключала из питания малыша ягоды красного цвета. Хотя это было сложно сделать, но надо. И начинала его лечить: заливала 2 ст. ложки свежей измельченной травы сныти 1 стаканом воды. Кипятила на водяной бане 15 минут, настаивала час, процеживала. Ребенок выпивал этот объем в течение дня равными порциями. Лечила так, пока не исчезали сыпь, зуд и другие симптомы диатеза. Проверено — помогает...

И. В. Казакова, Смоленская обл.

В деревне дети целыми днями играют с собаками и кошками

Летом отправляю своих детей в деревню. Там они целыми днями играют с собаками и кошками. Бабушка к их приезду для профилактики гельминтоза готовит сок или кашицу из моркови. Средний корнеплод натирает на мелкой терке, отжимает сок. Добавляет в него немного меда (так, чтобы не было слишком сладко). Пьет сама и дает внукам по 1 ст. ложке 2 раза в день: утром натощак и за 1-1,5 часа до ужина. Курс лечения — 1-2 недели. А еще готовит кашицу: отваривает до готовности 3 ст. ложки тертой моркови в 1 стакане молока. Процеживает, не отжимая, и дает внукам по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. Курс — не меньше недели.

О. Н. Калоева, КБР

ОТ УГРЕЙ
ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ОГУРЦОВ СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 3 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ, ОТОЖМИТЕ И ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА. ПРОТИРАЙТЕ ЛИЦО ПОСЛЕ УМЫВАНИЯ.

Хронические запоры? Геморрой?
Фибралакс Эвалар

В отличие от обычных слабительных, лекарство **Фибралакс Эвалар**
1. **Восстанавливает** регулярную работу кишечника даже при хронических запорах
2. **Облегчает** симптомы геморроя, размягчая кишечное содержимое и действуя как смазка.

Растворимые волокна в составе Фибралакса способствуют:
1. Восстановлению кишечной микрофлоры[2]
2. Снижению риска возникновения опухолей прямой кишки[2]

Разрешен к применению беременным женщинам[3].

При лечении геморроя — добавьте Фибралакс!

GMP ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

[1] По действующим компонентам. [2] Броновец И.Н., Саковин М.Н., Хомич Е.Н. Роль пищевых волокон в питании, профилактике и лечении некоторых заболеваний. — Минск, 1989. — С. 35. [3] По назначению врача. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

РОДНОЙ БРАТ — АЛЛЕРГИК С САМОГО ДЕТСТВА

Причем у него аллергия не только на пыльцу или пыль, но и на многие продукты. Какие только препараты он не принимал! Но все они через время переставали помогать. Уже несколько раз слышала о диете по академику А. Д. Адо. Хотелось бы найти тех, кто лечился по ней от аллергии. Помогло или нет?

Анна, письмо с сайта

ПИЯВКИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЕЧАТ АРТРОЗ?

У моей бабушки артроз суставов уже достаточно давно. Но раньше она редко жаловалась на плохое самочувствие. А вот когда ей стукнуло 70, стала потихоньку сдавать. Проверенные годами лекарства уже не помогают. Обратились в платную клинику, там предложили курс физиотерапии и массажа, а также гирудотерапию. Уверяют, что лечение пиявками снимает воспаление суставов, устраняет боль и улучшает циркуляцию крови. Правда ли это? Пиявки действительно лечат артроз?

О. К. Привалова, Московская обл.

КОЖА У СВЕКРОВИ СТАЛА ЖЕЛТОВАТОЙ

Моей свекрови 65 лет, в последнее время все стали замечать, что у нее кожа стала желтоватого цвета. Особенно заметно на руках. Свекровь обратилась к терапевту, сдала все назначенные анализы, но ничего так и не нашли. Все показатели в норме, билирубин тоже. Есть только возрастные изменения, но от них не желтеют. Теперь не знаем как быть и куда обратиться. Врач сказал, что желтизна от морковного сока. Но, по-моему, это абсурд. Она же не пьет его ведрами, всего-то стакан в 2-3 дня.

О. С. Путилина, Ростовская обл.

О том, что у неё сахарный диабет, мама даже не знала

Моя мама никогда ни на что не жаловалась, к врачам не ходила, и о том, что у нее сахарный диабет, даже не знала. А месяц назад у нее заболела нога. На скорой увезли в больницу и там поставили диагноз сахарный диабет. Через три дня отрезали ногу выше колена. Сейчас мама дома, но лежит на кровати почти без движения. Подскажите, кто знает, как снизить риск появления пролежней. Какие есть мази или народные средства? И вообще сгодятся все советы, как помочь маме набраться сил и стать хоть немного самостоятельной: сидеть, самой есть. Может, кто-то знает упражнения, которые помогут привести ослабленные мышцы в тонус? Советы по массажу тоже пригодятся. От докторов помощи мало. Отрезали ногу, выписали лекарства для снижения сахара — и все. Врач будет приходить только осматривать швы. Заранее спасибо всем за советы.

Оксана, Ростовская обл.

НЕТ СЕКСА С МУЖЕМ ПО ПОЛГОДА...

Долго я не решалась написать, потому что проблема очень деликатная. Кто-то, наверное, скажет, что это и не проблема вовсе, мол, бывает и хуже... Дело в том, что у нас с мужем очень редко бывает секс. Мне 36 лет, мужу — 39, скоро исполнится 40. Вроде оба не старые. Есть ребенок-подросток, у него своя жизнь и интересы. Я за собой всегда следила и слежу. Обязательная стрижка каждый месяц, маникюр, педикюр, брови... Кожа в хорошем состоянии, фигура неплохая, после работы хожу в бассейн. С мужем вроде все в порядке, только работает много. Единственное его объяснение отсутствию секса — устает на работе. Не пьет, не курит, реально много работает, домой приходит вовремя, не задерживается. Поужинает — и сразу валится на диван смотреть свой футбол. Я к нему уж и так, и эдак — он ни в какую. Ну, чмокнет, приобнимет — и все! Говорит: «Давай не сегодня». Обижаться бесполезно, мы уже не в том возрасте. Пробовала всякие женские штучки типа кружевного белья и романтики — не работают. С потенцией вроде все в порядке. Что мне делать? Не вести же мужа по врачам силком! А сам он отмахивается и не идет. Когда нет секса по полгода, это ужас какой-то! Я просто на стенку скоро полезу! Как быть?

Без подписи, письмо с сайта

У МЕНЯ ЭРОЗИЯ УЖЕ ВСЕ ЗУБЫ СЪЕЛА...

Зубы у меня очень сильно разрушаются. Пошла к стоматологу, он сказал, что это кислотная эрозия. Дело в том, что она повредила не два и не три зуба. Следы эрозии есть у основания почти всех зубов, эмаль разъедается. Читала, что это может быть связано с щитовидной железой. Сдала анализы на гормоны, сделала УЗИ — все в норме. Может, причина в желудке? Часто бывает изжога. Кто знает, подскажите, пожалуйста. Посоветуйте, как лечить? Кому что помогло? Боюсь, что потеряю все зубы.

Милада, Дагестан

ЛОМАЮТСЯ НОГТИ ПОСЕРЕДИНЕ ПЛАСТИНЫ

У моего 18-летнего сына начали ломаться ногти посередине пластины. Он не курит, не пьет, с вредными веществами не контактирует. С чем это может быть связано?

Марина, Курская обл.

СЕСТРА ЧАСТО БОЛЕЕТ АНГИНОЙ...

В поликлинике из-за этого ее поставили на учет у ревматолога. Теперь весной и осенью ей надо приходить к терапевту, который будет назначать процедуры для профилактики развития болезни. Внятно, что нужно делать дома, врач не объясняет. Говорит, чтобы не простывала, и все. Если кто-то был в такой ситуации, напишите в газету, пожалуйста. Не хочется сидеть сложа руки.

Марина, Тверь

Такая история — *Ещё та проблема*

Голова была как перекачанная шина

Несколько месяцев назад у меня начались головные боли. Причем болеть могло в разных местах, чаще всего в затылочной части. По ощущениям что-то среднее между онемением и болью. Периодически пульсировало в разных частях головы. Ощущалось давление, как в перекачанной шине...

ВДОБАВОК ухудшалось зрение, появилась светочувствительность. Заметил, что стало сложнее концентрироваться и нарушилась координация движения. Со всем этим обратился в поликлинику. Терапевт предложила полечиться в неврологии на дневном стационаре. Так и сделал. Отправили туда с диагнозом остеохондроз. Лечился 10 дней. Названия препаратов не запомнил. Знаю, что магний точно капали дней 5, остальное время витамины. Также делали массаж спины. Утром и вечером измеряли давление. Оно колебалось от 110 до 140. Доктор сказал, что это нормально. В общем, выписали меня «с улучшениями» только на бумаге. По факту в том же состоянии. Прописали «Грандаксин» и кеторолак. Рекомендовали пройти МРТ и дуплексное сканирование сосудов головного мозга. Ну здоров и здоров, подумал. Раз доктор не волнуется, значит, все нормально.

Дня через два поехали с семьей в магазин в соседний город. Вот там и был первый приступ. В какой-то момент стало нарастать состояние тревоги. В голове путались мысли, сознание сузилось. Все постороннее стало раздражать, дышать было трудно, с трудом набирал воздух. В какой-то момент почувствовал, что сердце замерло на 4 секунды. Еле сконцентрировался, чтоб не потерять сознание. На такси добрались до ближайшей больницы. Уже там появилась дрожь. Меня всего колотило, а руки перестали слушаться. В больнице дежурил только анестезиолог и, конечно, не мог мне помочь. Померили давление (140/100) и температуру (37,5), сказали ехать в другую больницу. Там зачем-то сделали рентген и какой-то укол. Невролога ждал 3 часа. Лежал в это время и уже практически нормально себя чувствовал. Врач осмотрел, написал в справке «ОРЗ, течение на фоне ВСД по смешанному типу» и отправил домой.

Через несколько дней сделал МРТ и результаты отнес терапевту. Там меня накрыло второй раз. Опять приступ, прямо около кабинета врача. Все практически так же, как и в первый раз, только руки слушались и не дрожал. Зато еле мог говорить. При попытке произнести что-то мозг будто сдавливало. Терапевт вызвала скорую, в бумагах написала что-то вроде «защемление спинной артерии». Меня привезли в ту же больницу, из которой недавно выписали. Невролог отказался класть к себе. Сказал, что мест нет в отделении. И только потому, что должны были хоть что-то сделать, предложили лечь на дневной стационар. Доктор в стационаре склоняется к тому, что это ВСД, хотя ее коллега совсем недавно диагностировала остеохондроз. По лечению ничего конкретного не сказала. Настоятельно рекомендует найти психотерапевта. Но я чувствую, что мой недуг физического плана и состояние день ото дня ухудшается! Проблемы с координацией и речью остались. Не могу разговаривать толком. Но доктора почему-то в этом проблемы не видят. Как мне быть? Что со мной случилось? Помогите, пожалуйста!

Игорь, Кемеровская обл.

Отзовитесь!

Хочу найти друзей — **Михаила Копачинского** и **Александра Подворчанского**. Ребята демобилизовались из армии в 1984-1985 гг. Миша был из Молдавии, а Саша — из Полтавской области. Саша после демобилизации приглашал нас в Москву, где гостил у друга. Позже звал на свадьбу. Может, кто-то из их знакомых увидит это письмо.

Татьяна и Елена, д/в, п/п №048505, ОПС, пос. им. Кирова, Труновский р-н, Ставропольский край, 356195

***

Хочу связаться с И. Н. Журавлевой из Орловской области. Ее письмо было опубликовано в «Айболите» №13 за 2017 год (стр. 7). Она писала, как избавилась от болезни щитовидки с помощью медуницы. А у нас в аптеке такой нет. Адрес оставляю в редакции.

И. Я. Хланта, Мордовия

Спешим помочь

ОТНЁС В ЛАБОРАТОРИЮ МАЗОК — И ВСЁ!

Для Ольги, автора письма «Все тело в шрамах из-за фурункулов» («Айболит» №12 за 2019 г.).

У меня фурункулы были на лице. Ходил и к терапевтам, и к хирургам, и к дерматологам. Четыре года ел пивные дрожжи ложками, пил таблетки горстями, народные методы тоже результата не давали. Помог один хороший человек, который посоветовал у терапевта взять направление на бакпосев. Я отнес в баклабораторию пробирку с мазком (после первого прорвавшегося фурункула собрал гной). В лаборатории мне выдали список антибиотиков, которыми можно лечиться — и все!

Михаил, Краснодарский край

АНЕЧКА, У ВАС СЛАВНЫЙ РЕБЁНОК!

Для Анны из Астраханской обл., автора письма «Сынок у меня добрый, учится хорошо, ладит со всеми, помогает по хозяйству… Но вот беда — на пол-лица у него родимое пятно» («Айболит» №5 за 2019 г.).

Обязательно помогите ему. Напишите письмо в передачу «Мужское/Женское» и расскажите о своей беде. Александр Гордон — очень справедливый, честный, добрый и объективный человек. Он обязательно поможет. В этой передаче уже была подобная ситуация с родимым пятном. Письмо отправьте заказное — это недорого и будет гарантия, что оно не потеряется.

Т. А. Евстафьева, Мурманск

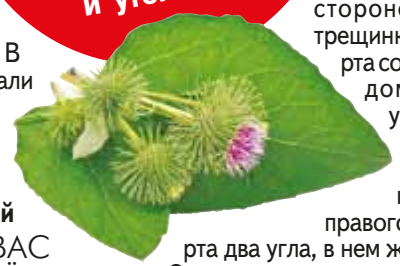
ПОМОЛИТЕСЬ СВЯТОМУ ВАСИЛИЮ БЛАЖЕННОМУ

Для Веры Николаевны из Пензы, которая просит вылечить внучку от розацеа («Айболит» №9 за 2019 г.).

У вас в Пензе есть поселок «Победа». Там находится могила схигумена Алексия Пензенского и святой источник. Помолитесь в том месте. Батюшка еще при жизни помогал многим людям, в том числе и со здоровьем. Если удастся, купите книгу о нем. Также при кожных заболеваниях молятся святому Василию Блаженному.

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

При радикулите приложите листья лопуха тыльной стороной к больному месту. Накройте пленкой и утеплите.



ЗАГОВОР ОТ ТРЕЩИНОК

Для Евгении из Таганрога, автора письма «Трещинки в уголках рта никак не проходят» («Айболит» №18 за 2018 г.).

Вытрите левой стороной подола трещинки в уголках рта со словами: «В доме четыре угла, пойду из угла в угол. Из левого в правый, из правого в левый. У рта два угла, в нем живет зевота. С первого угла, заеда, уйди, со второго угла, заеда, уйди. Нам здоровье, тебе сторона. Аминь». Так делайте по 3 раза утром и вечером 3 дня подряд на убывающей луне.

Т. А. Ликаровская, с. Остяцк, Новосибирская обл.

КОМПРЕСС С КРАПИВОЙ ОТ ШПОРЫ

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Надо попарить ноги в отваре хвои сосны, ели или лиственницы. Затем приложить парафин или воск. Но сначала его надо расплавить, немного остудить, слепить лепешку и еще горячей, но терпимой температуры приложить к пятке. Сверху надеть носок, укутать и держать 2 часа. Делать так надо перед сном. Можно прикладывать к пятке кружки лимона и ходить целый день. А можно оставить и на всю ночь. Процедуру надо делать несколько дней.

Очень эффективен в лечении шпор крапивный компресс. Соберите листья и стебли крапивы, пропустите через мясорубку и кашицу приложите к пятке. Оберните полиэтиленом, закрепите бинтом и наденьте теплый носок. Процедуру делайте на ночь. Желаю успехов в лечении!

В. Г. Кучина, Барнаул

ПРОВЕРЕННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ГЕМОРРОЯ

Хочу поделиться эффективным проверенным рецептом от геморроя. Нужен алоэ, и чем старше, тем лучше. Перед тем как ложиться спать, надо отрезать от цветка кусочек длиной со спичечный коробок (можно меньше). Промыть его, срезать колючки, хорошо намылить настоящим хозяйственным мылом (72%), вставить в задний проход — и в постель. Так делать каждую ночь до выздоровления. Очень просто, а как помогает! Попробуйте, не пожалеете! Моему мужу хотели делать операцию, но один старичок подсказал нам этот рецепт, и супруг исцелился без операции. Всем желаю здоровья!

Лидия, ст. Пластуновская, Краснодарский край

Пригодится

■ ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ (КОМАРОВ, ОВОДОВ, ОС) СМАЗЫВАЙТЕ РАНКИ МАСЛОМ ЧАЙНОГО ДЕРЕВА.

■ БЕСПОКОИТ МЕТЕОРИЗМ? ЗАЛЕЙТЕ В ТЕРМОСЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 СТ. ЛОЖКУ ДУШИЦЫ, МЕЛИССЫ И РОМАШКИ (1:1:1). НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО СТАКАНУ НАСТОЯ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 НЕДЕЛЬ.

Очень хорошее письмо

Я сразу понял — это инсульт

Для Тамары из Белгородской обл., автора письма «А вдруг у сестры случится инсульт?» («Айболит» №11 за 2019 г.), и не только.

НЕ МОГ ХОДИТЬ, В ГЛАЗАХ ТРОИЛОСЬ

Декабрь 2014 года. На тот момент мне было 46 лет. Вечером ложился спать крепким и здоровым. Когда утром проснулся, не мог ходить, двигаться и нормально говорить. Со зрением тоже случилась беда — в глазах троилось. Не знаю как, но сразу понял, что у меня инсульт. Дальше попал в больницу. Из больницы меня вывезли в инвалидной коляске. Сын Никита вместе с моим другом Володей переложили мою тушку из коляски в машину, привезли домой, перетащили на кровать.

ВИД У МЕНЯ БЫЛ АДСКИЙ!

Лицо с десятидневной щетиной, глаза смотрят в разные стороны и мычание вместо речи… Я с трудом понимал, что происходит вокруг. Еще ощущал страшную беспомощность. До инсульта был бодрым, много работал. Не курил, выпивал редко и малыми дозами. Каждый вечер бегал по 3-5 километров или 1,5-2 часа вместе с женой Леной ходил пешком. Регулярно и с удовольствием занимался спортом. Летом — волейбол, водные лыжи, велосипед, зимой — горные лыжи, бокс в зале. Мы живем за городом, поэтому условия для занятий спортом шикарные. Все делал для того, чтобы быть здоровым и крепким. И таким был. И вдруг такая засада! За ночь превратился в бессильное, мычащее и с трудом соображающее тело.

ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО ПОЛУЧАЛОСЬ, — ЛЕЖАТЬ

Ходить я не мог, не получалось даже просто сидеть. Меня со всех сторон обкладывали подушками. Стоять тоже не мог — не держали ноги. Да что там стоять! Даже повернуться с боку на бок в кровати не получалось. Не мог держать чашку и ложку — руки не работали и не слушались. Не получалось сделать глоток из чашки, которую подносили ко рту. Даже ухо почесать не мог. Единственное, что получалось, — лежать.

Лишь через месяц после инсульта мы научились сидеть. «Мы научились» написал не случайно. Все необходимое для восстановления делаю не один, а вместе с семьей — женой Леной и сыном Никитой. Без них результат был бы совсем другой.

Немного пришел в себя и полез в интернет. Мне давали планшет, я прижимал его левой рукой и одним пальцем руки тыкал в экран, с трудом попадая в нужные буквы. Начал искать информацию об инсульте. Очень хотелось понять, что со мной случилось и надолго ли это. Про сам инсульт написано много, но ни о чем. Редко попадалось что-то конкретное, полезное и понятное.

ВСЕ ПОДРОБНО ЗАПИСЫВАЮ В ДНЕВНИК

Чтобы научиться ходить с ходунками, нашел видео. Посмотрел, как это надо делать, попробовал — не получилось. И так много раз, пока не озверел. Лишь когда успокоился, понял: парень, который учил передвигаться на ходунках, представления не имел, что значит пытаться двигаться после инсульта. Вот тогда-то я решил подробно записывать, как я сам буду это делать. Кому-то такая информация окажется полезной. Вместе с женой придумали специальную гимнастику для рук, ног и тела, а также для равновесия и глаз. Занимались по 2-3 часа в день. Я вел дневник, куда подробно записывал, какие упражнения и сколько делал.

Когда немного окреп, нашли хорошего логопеда (общаемся по «Скайпу»). Восстановлением речи занимаюсь регулярно и полагаю, что заниматься придется еще долго. Хотя говорю пока не очень хорошо, но лучше, чем Брежнев. Уверенно хожу пешком по 5-7 километров, бегать пока не получается. Дома что-то делаю по хозяйству. Месяц назад стал водить машину.

НА ВОЛШЕБНЫЕ ТАБЛЕТКИ НЕ НАДЕЙТЕСЬ

Есть мнение, что на восстановление здоровья после инсульта уходит год-полтора. Если за это время полностью восстановиться не получилось, то уже и не получится. Это полный бред! Инсульт у меня случился в конце 2014 года, до сегодняшнего дня идет восстановление, и я не собираюсь его завершать. Всему приходится учиться заново. На волшебные таблетки и чудо-докторов не надейтесь. Стать таким, каким был раньше, невозможно. Но стать лучше, чем был после инсульта — реальная цель.

P. S. В следующем письме я расскажу, как восстанавливал подвижность пальцев.

Виталий Шабанов

На приёме у диетолога

Хочется чего-нибудь сладенького...

Конфеты и печенье — не самая полезная сладость. А халва? Расскажите, как выбрать качественную халву?

Марина, Хабаровский край

Халва ценится за полиненасыщенные жирные кислоты — это тот полезный жир, который нужен организму. В ней содержатся белок, витамины и минералы. Однозначно лучше лакомиться халвой, чем конфетами, печеньями... Но у халвы имеются свои минусы. Во-первых, она очень сладкая. Ее нельзя есть при диабете, ожирении, заболеваниях пищеварительного тракта, печени.

Во-вторых, она очень калорийна, 500-700 ккал на 100 г. Так что съедать полезно не более 20-30 г. И лучше в первой половине дня. Так как в халве содержится много жира, запивать ее надо горячими напитками: чаем, кофе, цикорием, какао. В-третьих, халва, особенно арахисовая, может вызывать аллергию. Качественная халва должна быть сухой, слоисто-волокнистой, слегка крошиться и быстро таять во рту. Не горчить и не вязнуть на зубах. Срок хранения имеет значение. Например, в семенах подсолнечника со временем накапливается небезопасный кадмий. Поэтому несвежая халва может навредить.

■ САМАЯ ВРЕДНАЯ КУХНЯ — ПОЛИТИЧЕСКАЯ.

■ ЖЕНЩИНА ЖАЛУЕТСЯ НА СУДЬБУ ТОЛЬКО В ДВУХ СЛУЧАЯХ: КОГДА У НЕЕ НЕТ МУЖЧИНЫ И КОГДА МУЖЧИНА У НЕЕ ЕСТЬ.

Сам себе доктор

● **Картофель выводит бородавки.** Положите клубень на подоконник, чтобы позеленел. Затем срежьте зеленую кожуру и приложите на 40 минут к бородавке. Можно это делать дважды в день. Курс лечения — 3 недели.

● **Бальзам для иммунитета.** Смешайте желток одного яйца, тертый имбирь на кончике ножа, 2 чайн. ложки сахара. Залейте 1 стаканом горячей воды и пейте по 1/2 стакана утром и вечером. Курс — 7 дней.

● **Замучил кашель?** Смешайте 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 чайн. ложку муки (лучше ржаной), 2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

Суставы порой так выкручивает — хоть криком кричи

АЙБОЛИТ

У меня ревматоидный артрит. Но я научилась избавляться от боли. Как только чувствую приближение болезни, сразу начинаю лечиться. Перемешиваю сушеные листья брусники и траву стевии (1:1). Заливаю 3 ст. ложки этой смеси 300 мл кипяченой воды, довожу до кипения и держу на огне 10 минут. Охлаждаю, процеживаю отвар через несколько слоев марли и пью в течение дня маленькими глотками. Лечусь обычно в течение месяца.

Т. Д. Копылова, Липецкая обл.

Мазь от ожогов всегда стоит у меня в холодильнике

АЙБОЛИТ

Хочу поделиться рецептом мази от ожогов. Когда-то давно меня научила ее делать бабушка-соседка. С тех пор мазь всегда стоит у нас в холодильнике. Нужно смешать и разогреть на водяной бане 20 г парафина, 25 г несоленого сливочного и 4 ст. ложки подсолнечного масла. Ожоги надо смазывать несколько раз в день, а первые сутки — каждые 15 минут.

Ольга, Рязанская обл.

■ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ПЕЙТЕ МОРКОВНЫЙ СОК, РАЗВЕДЕННЫЙ ВОДОЙ (1:10), ПО 1 СТАКАНУ В ДЕНЬ НАТОЩАК.

■ БЕСПОКОИТ АНГИНА? В СОК МОРКОВИ, РАЗБАВЛЕННЫЙ ПОПОЛАМ С ВОДОЙ, ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА И ПОЛОЩИТЕ ЭТОЙ СМЕСЬЮ ГОРЛО.

Прикинь на себя — *Лекарство с грядки*

Ешьте кабачки почаще!

ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН БЕЗ ЭТОГО ОВОЩА НИКАК НЕ ПОСТРОИШЬ. ПОЛЬЗУ КАБАЧКИ ПРИНЕСУТ И ПЕЧЕНИ, И СЕРДЦУ...

■ **Будь здорово, сердце.** Богатый витамином С и каротином кабачок обладает общеукрепляющими свойствами. Благодаря повышенному содержанию калия и магния, он питает сердечную мышцу. Пектиновые вещества помогают выведению солей натрия, плохого холестерина. Благодаря сильнейшим мочегонным свойствам способствуют выведению токсичных веществ, включая радионуклиды.

■ **В помощь желудку.** Низкое содержание клетчатки делает кабачки незаменимыми для тех больных, которые перенесли операции на органах желудочно-кишечного тракта. Они полезны при заболеваниях двенадцатиперстной кишки и желудка, нормализуют работу кишечника, что особенно актуально при ожирении и запорах.

■ **На радость печени.** Кабачки отлично справляются с восстановлением гликогена в печени и стимулируют отделение желчи, потому полезны при холецистите, гепатите, желчно-каменной болезни.

■ **Ешьте и худейте.** Очень низкая калорийность — всего 24 ккал на 100 граммов — и легкая усвояемость сделали кабачки незаменимыми в рационе любой диеты. Но важно помнить, что кабачки впитывают много масла при жарке. Поэтому овощи, приготовленные на сковородке, не подходят для худеющих.

■ **Без напряга.** Сок из кабачков — прекрасное успокоительное средство, он и сон нормализует, и нервную систему подлечит. Отвар из цветков кабачка лечит многие кожные заболевания.

■ **Осторожно, калий.** Не стоит злоупотреблять кабачками при почечной недостаточности, которая связана с нарушенным выводом из организма калия. А калия в кабачках полно!

■ **На заметку сыроедам.** В сыром виде кабачки противопоказаны при язве желудка и гастрите с повышенной кислотностью.

■ **Эти вредные нитраты.** Полезным может быть только кабачок, выращенный в хороших экологических условиях. Овощ буквально впитывает соли тяжелых металлов из почвы и надолго сохраняет их в себе.

При отложении солей съедайте каждый день по 2-3 ст. ложки тертых сырых кабачков с 0,5 чайн. ложки растительного масла.

Т. Р. Рузанова, врач-диетолог

Знаете ли вы, что...

Помидоры действуют как жиросжигатель и помогут сбросить от 2 до 5 кг за неделю. Достаточно просто добавить в привычный рацион томаты: салат, пюре, сок... Кроме того, нужно пить по 2 литра воды в день.

Неправильный завтрак

Намотай на ус

Утренние напитки — свежевыжатый апельсиновый сок и черный кофе — плохо влияют на желудок.

Кислый сок, выпитый натощак, раздражает слизистую и при этом повышает уровень сахара в крови. Это значит, что в первой половине дня вы все время будете хотеть есть. Этот вред можно уменьшить, если сок развести кипяченой водой и выпить его после еды. Сока из 1-2 апельсинов будет вполне достаточно для обогащения организма витаминами.

Черный кофе и вовсе является мощным стимулятором выработки агрессивной соляной кислоты в желудке. Его также лучше не пить натощак. Смягчить действие кофеина можно, добавив молока или сливок или съев бутерброд со сливочным маслом.

Обедаем дома

ШИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

700 г капусты, 600 г мясных копченостей, по 1 луковице и моркови, корень сельдерея, 2 картофелины, помидор, специи, лавровый лист, чеснок, соль.

Залейте копчености 2 л холодной воды и варите полтора часа. Когда мясо начнет отставать от кости, выньте его из бульона. Морковь и корень сельдерея порежьте соломкой, картофель — брусочками, лук — кубиками, помидор — мелкими дольками. Капусту нашинкуйте. В кипящий бульон положите все овощи и варите 20 минут. Добавьте мясо, специи (чеснок мелко порубите), посолите и варите еще 5 минут.

РАГУ С ПЕРЦЕМ И ОРЕХАМИ

400 г рубленого мяса, 3 болгарских перца, луковица, по 2 ст. ложки растительного масла и грецких орехов, 2 чайн. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка муки, соль, перец, паприка, петрушка.

Луковицу и перец нарежьте полосками. Обжаривайте на масле рубленое мясо 5-7 минут на сильном огне, помешивая. Добавьте сладкий перец и лук и обжаривайте еще 5 минут. Влейте 350 мл воды, добавьте соевый соус, подмешайте муку, разведенную небольшим количеством воды, и готовьте 10 минут. Посолите, приправьте черным перцем и паприкой. Ядра грецких орехов порубите и слегка обжарьте на сковороде без жира. Петрушку порубите, вместе с орехами добавьте в рагу.

СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

400 г слив, 200 г муки, 170 г сахара, 2 яйца, 10 г сливочного масла, ванилин по вкусу, сахарная пудра для присыпки.

Каждую сливу разрежьте на четыре дольки. Яйца взбейте миксером до пышной пены, затем, не переставая взбивать, потихоньку добавляйте сахар, муку и в самом конце — ванильный сахар. Форму смажьте маслом, выложите произвольно треть кусочков слив. Вылейте тесто и сверху красиво уложите узор из оставшихся слив. Поставьте форму в духовку, разогретую до 180°С. Выпекайте 40 минут. Посыпьте сахарной пудрой.

В нашем доме нежданные гости случаются постоянно...

У меня есть два продукта, которые выручают всегда, когда гости на пороге. Первый — это рис. Самый быстрый вариант — рис с овощами, свежими или замороженными. Чем их больше, тем лучше. Все, какие есть в доме овощи, нужно порезать кубиками, немного потушить на сковороде. Добавить приправы по вкусу, а затем отваренный рис. Еще пол-ложечки куркумы, которая придает блюду аппетитный оранжевый цвет. Сытно, быстро и прекрасно смотрится на столе. Второй дежурный продукт — макароны. Вспомним итальянцев — они знают толк в макаронах. Почти любая паста готовится не дольше 30 минут. Я люблю традиционную. Для нее нужна сырокопченая грудинка, репчатый лук, чеснок, сливки и твердый сыр. Пассерую лук на сковороде с растительным маслом, добавляю немного чеснока, измельченную грудинку. Держу на огне еще 5 минут. Потом добавляю отваренные макароны. Вливаю сливки, посыпаю сыром и оставляю на маленьком огне на 10 минут — и паста готова.

И. Новикова, Пермский край

В доме малыш

Морковное суфле с йогуртом

На 4 порции: 200 г моркови, 60 г сливочного масла, 50 г нежирного фруктового йогурта, по 20 г манной крупы и сахарного песка, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, панировочные сухари для посыпки формы.

Морковь очистите, нарежьте кусочками, положите в кастрюлю, добавьте 1/4 стакана молока, 10 г масла, плотно закройте крышкой и тушите 10-12 минут на слабом огне до готовности. Снимите с огня, остудите, пропустите через мясорубку, смешайте с оставшимся молоком, манной крупой, сахаром, яйцом, добавьте 50 г растопленного сливочного масла и хорошо перемешайте. Полученную массу выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, разровняйте и варите 10-15 минут на водяной бане до готовности. Остудите, полейте йогуртом и подавайте на стол.

Время жарить шашлыки

Куриные бедрышки в кефире

2,5 кг куриных бедер, 400 мл кефира, 1 чайн. ложка соли, 2 чайн ложки базилика, 1 чайн. ложка черного молотого перца.

Куриные бедра залейте кефиром, добавьте специи, перемешайте и оставьте мариноваться на час. Промаринованные бедра нанижите на шампуры или выложите на решетку для гриля. Жарьте на умеренных углях, переворачивая через каждые 5-7 минут.

Сом с мятой

1,2 кг филе сома, 1/2 лимона, 2 чайн. ложки сушеной мяты, 2 чайн. ложки соли, 50 мл сметаны.

Филе нарежьте средними кусочками. Переложите в миску, добавьте соль, мяту, сметану и нарезанный полукольцами лимон. Перемешайте рыбу со специями (при этом лимон помните, чтобы выделился сок), оставьте на 20-30 минут. Промаринованное филе нанижите на шампуры. Жарьте на мангале на углях до готовности.

Свинина с картошечкой

1,5 кг мякоти свинины, 550 г молодого картофеля, 320 г болгарского перца, 150 г баклажанов, 280 г помидоров, 200 г репчатого лука. Для маринада: 150 мл майонеза, 2 чайн. ложки шашлычной приправы, 1 чайн. ложка соли.

Мясо порежьте порционными кусочками, баклажаны и картофель — кружочками, лук — дольками, перец — квадратами. Переложите все в глубокую посуду, добавьте майонез, специи. Перемешайте, оставьте мариноваться на 2 часа. Порежьте помидоры кольцами. Нанизывайте поочередно на шампуры мясо и овощи. Жарьте шашлык на умеренных углях до готовности.

Печенка с кинзой

700 г печенки, 20 г свежей зелени кинзы, черный молотый перец, крупная соль, жировая сетка.

С печенки снимите пленку и порежьте мякоть порционными кусочками. Переложите в миску и добавьте зелень, перец, соль. Нарежьте жировую сетку на квадратики. Заверните в каждый кусочек печенки. Благодаря сетке печенка станет нежной и сочной, а зелень не подгорит. Следите, чтобы сетка была вокруг кусочка со всех сторон. Жарьте печенку на шампурах на мангале с углями.

Пригодится

● Масло на сковороду лучше не лить, а прыскать из пульверизатора. Если его нет, смазывайте сковороду силиконовой кисточкой, смоченной в масле. Так пища не пригорит, а масла в ней будет меньше.

● Для салатов и овощных блюд используйте кунжут — посыпайте им овощи на тарелке. Выглядит симпатично и очень полезно, ведь кунжут — суперчемпион по содержанию кальция.

● В котлетный фарш вместо белого хлеба можно добавить взбитый белок или натертый на мелкой терке кабачок. Они отлично склеят фарш и сделают котлеты легкими и воздушными.

Мои секреты вкусной рыбки

Рыбу, нарезанную кусочками, закладывайте в горячую воду. Тогда она не разварится. Бульон не должен сильно кипеть. Будет вкуснее, если варить рыбу так, чтобы жидкость только прикрывала ее.

О. П. Соколова, Волгоград

Соусы всегда загущаю крахмалом

Соусы обычно загущают мукой и жиром (1:1). Но в этом случае может появиться хлебный привкус. Я загущаю крахмалом, лучше кукурузным: он не изменяет вкус блюд. Развожу его в холодной воде и вбиваю взвесь в соус или бульон.

А. Маркова, Воронежская обл.

А то, что муж кому-то улыбается или подмигивает, — пусть. Он же мужик...

Честно скажу, муж у меня — красавец. И не только я так считаю. Есть в нем и стать, и обаяние, и мужская, чуть восточная, привлекательность. Всю жизнь, а прожили мы уже почти 40 лет, я любуюсь им, но никогда не говорю об этом. И всю жизнь страдаю от поклонниц, которые, так сказать, «кладут» на него глаз. С первых дней семейной жизни я обнаружила, что мой муж — не только мой! Везде — в подъезде, в доме, на улице, в магазинах, в гостях, на отдыхе, на работе — его окружают неравнодушные женщины. А он, паразит, со всеми общается, всем улыбается, шуточки рассыпает, сверкает глазами и вообще чувствует себя как рыба в воде.

И вот всю молодость я терзалась из-за ревности, хотя прямых доказательств никогда не было. Да я их, честно говоря, никогда и не искала. Верила ему всегда. А еще у меня был пример подруги. Когда «доброжелатели» ей сообщили, что муж ее гуляет, она на это ответила так: «Он всегда ночует дома, деньги мне все отдает, с детьми возится, на дачу ездит только с семьей, отпуск мы всегда вместе проводим. Если он еще и гулять успевает — флаг ему в руки!» После этих слов я поняла, что напрасно мучила себя, ведь у нас та же ситуация — мы всюду вместе! А то, что муж кому-то улыбается или подмигивает, — пусть. Он же мужик, это у него в крови, и это лучше, чем если бы он был угрюмым букой!

Зина, Краснодарский край

Кое-что новенькое

Существует ли лекарство от любви? Ведь человек порой испытывает настоящие муки, когда находится в этом состоянии. Такие таблетки есть. И называются они... парацетамол. Нейробиологи обнаружили, что страдания гнездятся в той же части головного мозга, что и физическая боль. И израненные чувства вполне можно подлечить. Две таблетки лекарства в день облегчают душевные страдания. Только захотят ли люди воспользоваться лекарством от любви? Ведь даже боль, причиненная любимым человеком, может быть сладкой.

Про мужчин

Я узнаю её по походке

Мужской инстинкт смотреть женщине вслед имеет научное объяснение.

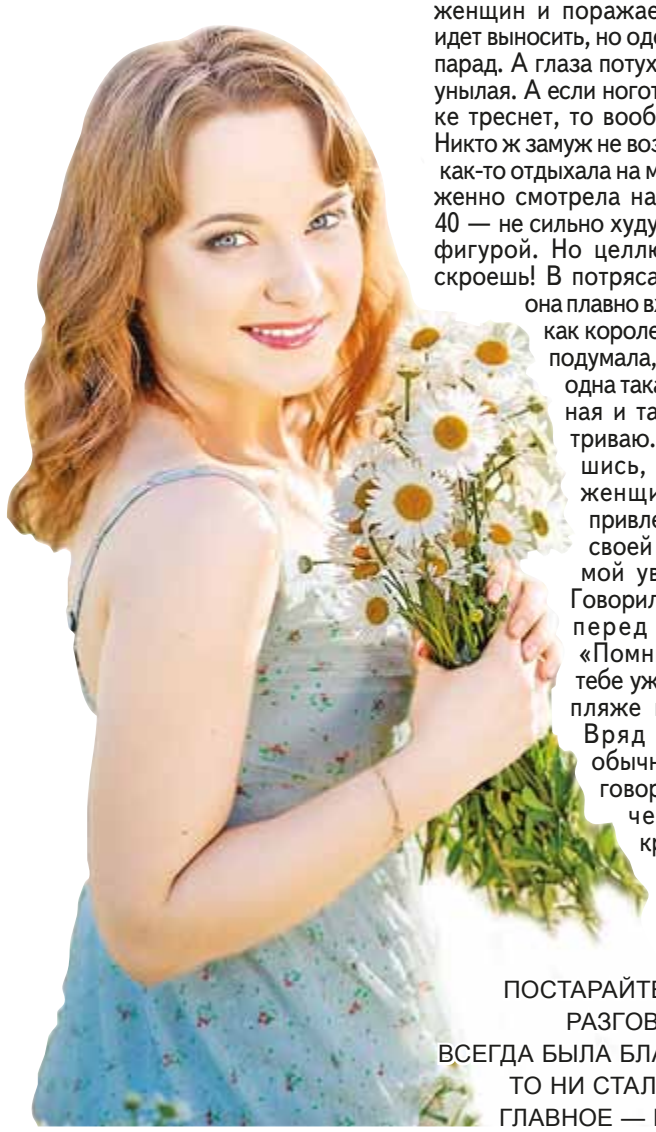
Оказывается, подсознательно мужчины определяют по походке женщины ее возможность зачать ребенка. Все дело в том, как женщина двигает бедрами. Ученые сделали видеозаписи 48 женщин, которым предложили пройтись и станцевать. Съемка проводилась в два этапа: в период овуляции и когда женщина была меньше всего способна родить ребенка. Потом запись обработали так, чтобы остался виден лишь силуэт. Видео показали 200 мужчинам и попросили выбрать более привлекательную женщину (вернее, привлекательный силуэт). Оказалось, что мужчинам больше всего понравились движения дам в период овуляции. Причем скорость движения бедрами не так важна, как сама манера.

Также психологи заметили, что если женщина идет медленно, делая небольшие шаги, плавно покачивая бедрами, то она в данный момент настроена на поиск спутника. Ее цель — привлечь окружающих мужчин.

■ ЛЮБОВЬ — КАК КАШЕЛЬ: ЕЕ ВСЕ РАВНО НЕ СКРОЕШЬ.

■ ЕСЛИ У ВАС КОЛЬНУЛО В СЕРДЦЕ, НЕ СПЕШИТЕ ЗВОНИТЬ В СКОРУЮ, МОЖЕТ, ЭТО ЛЮБОВЬ.

■ ЖЕНЩИНЫ — КАК КОШКИ: КТО ИХ ЛАСКАЕТ, ТОМУ ОНИ И МУРЛЫКАЮТ.



Прикинь на себя — *Мнение специалиста*

Не можете выйти замуж?

В ЭТОМ МОЖЕТ БЫТЬ ВИНОВАТА СЕМЬЯ, В КОТОРОЙ РОСЛИ. А ЕЩЕ МАМА, КОТОРАЯ ДАВАЛА НЕПРАВИЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ.

«Ну кто тебя такую возьмет? Ты же некрасивая!»

Иногда смотришь на некоторых женщин и поражаешься: мусор идет выносить, но одевается как на парад. А глаза потухшие, походка унылая. А если ноготок на пальчике треснет, то вообще трагедия! Никто ж замуж не возьмет! Помню, как-то отдыхала на море и завороженно смотрела на женщину за 40 — не сильно худую, с хорошей фигурой. Но целлюлитик-то не скроешь! В потрясающей шляпе она плавно входила в воду, как королева красоты. Я подумала, что, может, я одна такая ненормальная и так ее рассматриваю. Но, оглянувшись, поняла, что женщина реально привлекает взгляды своей непоколебимой уверенностью. Говорила ли мама ей перед отъездом: «Помни, доченька, тебе уже 40. Сиди на пляже в кустах...»? Вряд ли! Таким обычно до пенсии говорят: «Моя доченька самая красивая!»

«Нам таких не надо!», «Он тебя не достоин!»

В этой ситуации все наоборот. «Все женихи для моей Танюши не такие!» И сидит бедная девушка, женщина, бабушка... с маминими разрушающими установками. Ждет достойного, но никак не дождется. Не может себе разрешить мужчину, не дотягивающего до ее божественной красоты, великого ума и всех уникальных ее талантов.

«... Будешь стоять всю жизнь с протянутой рукой»

«Пока университет не закончишь, докторскую не защитишь, директором фирмы не станешь, и не думай! А то будешь стоять всю жизнь с медной кружкой под мостом». Иногда, когда родители дают конечную станцию мучений своей дочери, через время установка перестает действовать, и женщина решается изменить свою жизнь. Только проблема-то в том, что всех женихов уже давно поразбирали! Дурочка Светка из соседнего подъезда, крашеная овца Машка из параллельного класса и страшненькая Танька из ее же группы в университете...

«Никому твои дети нужны не будут!»

«Детей надо вырастить, второй муж их любить не будет! Кому они нужны?» Ситуации на самом деле бывают разные. Иногда реально второй муж может не принимать чужих детей, а иногда может заменить им не самого лучшего отца. По своему опыту знаю, что если родной отец реально хочет общаться со своими детьми, то и второй муж ему будет не помеха. Все проблемы в нашей голове.

«Как же я брошу маму?»

«Я болею всю жизнь, с кем я останусь?» Помню, знакомая старше меня лет на десять вечно рассказывала: «Ну и как бы я вышла замуж?! Мама на коляске. Как я ее брошу?!» Красивая, интересная, умная, общительная женщина... Мамы ее уже давно нет...

И. Н. Самохвалова, психолог

Если муж изменил

ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ ПРИЧИНУ. БЕЗ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА НЕ ОБОЙТИСЬ. ЕСЛИ СЕМЬЯ ВСЕГДА БЫЛА БЛАГОПОЛУЧНОЙ, НЕ СТАРАЙТЕСЬ ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО РАЗВЕСТИСЬ И НАКАЗАТЬ СУПРУГА. ГЛАВНОЕ — НЕ РАЗРУШИТЬ СЕМЬЮ, А СОХРАНИТЬ.

Любовь по фэн-шуй

Намотай на ус

Хотите, чтобы любовь вошла в вашу жизнь и осталась надолго? Воспользуйтесь советами мастеров фэн-шуй.

1 В первую очередь настройте себя на то, что вы отныне не одиноки и скоро встретите того единственного. Если по стенам развешаны фото, на которых вы во всей красе, но одна, снимите их.

2 Желательно спать на двуспальной кровати и с двумя подушками. А в ванной повесьте еще одно полотенце.

3 Создайте в доме места для мужских вещей. Заведите в ванной новую зубную щетку (для него), в шкафу повесьте свободную вешалку (для его рубашки)...

4 Если на книжной полке у вас расставлены фигурки, пусть они будут парными. Это могут быть и бокалы, и вазы, но у любого предмета должна быть пара. И ставьте их рядом.

5 Хорошо, если на семейных фото ваши родственники будут изображены вместе и счастливыми. То же касается и фотографий друзей.

Маленький орущий комочек я назвала Тимкой. Теперь он член семьи

Я с детства люблю животных, и не важно, кошка это или собака, пусть даже маленькая мышка. Все они для меня беззащитные существа, которые часто страдают от человеческой жестокости. Однажды, когда шла через парк, услышала громкое мяуканье, но не придала этому значения. На следующий день на том же месте история повторилась. Начала искать «источник крика», но безуспешно. Списала все на мартовских котов и отправилась домой.

Так получилось, что через день снова проходила мимо того места. На этот раз мяуканье было еще громче. Решила во что бы то ни стало найти кота и пошла на звук. Минут через двадцать пришла к заброшенной вентиляционной трубе и поняла, что кошка там. Залезть внутрь не было никакой возможности, но я понимала одно — животное в опасности. Пошла в магазин, купила рыбу и кинула за решетку, чтобы котик хоть что-то поел. Вечером позвонила брату и рассказала обо всем. Он спросил, где это место, а через час пришел ко мне с маленьким орущим комочком. Оказывается, брат достал его из вентиляционной трубы, отогнув решетку. С тех пор Тимка живет у меня, стал членом семьи. А я до сих пор не могу понять, как люди могут быть такими жестокими? Выкинуть на помойку живое беззащитное существо? Животные порой намного человечнее и преданнее людей.

О. П. Кудашева, Волгоградская обл.

Умные мысли

■ ЗРЕЛЫЙ ВОЗРАСТ — ЭТО КОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, ОТ КОГО РАНЬШЕ ЖДАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ: ОТ ДЕТЕЙ ИЛИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ.

■ САМОЕ БЕСПОЛЕЗНОЕ — ЖИТЬ ДЛЯ ДРУГИХ, КОГДА НЕ ПРОСЯТ.

■ ХОРОШЕЕ ВИНО С ГОДАМИ СТАНОВИТСЯ ТОЛЬКО ЛУЧШЕ. ТОЧНО ТАК И ЛЮДИ.

■ БЕГ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ, А БЕГОТНЯ — УКОРАЧИВАЕТ.

■ ВСЕГДА ЕСТЬ НЕМНОГО ПРАВДЫ ЗА КАЖДЫМ «ШУЧУ», НЕМНОГО ЭМОЦИЙ ЗА КАЖДЫМ «МНЕ ВСЕ РАВНО» И НЕМНОГО БОЛИ ЗА КАЖДЫМ «ВСЕ ХОРОШО».

Тест-диагностика

Какой у вас характер?

1. Сложите руки в замок. Если сверху окажется большой палец правой руки, запишите на листочке цифру 2, если левой — цифру 1.

2. Прицельтесь в невидимую мишень, закрыв один глаз. Если остался открыт левый, запишите цифру 1, если правый — 2.

3. Положите руки на грудь крестом, посмотрите, какая рука окажется сверху. Если кисть левой руки будет лежать на правой, запишите цифру 1, правая сверху — 2.

4. Поаплодируйте, сложив ладони параллельно земле. Если сверху левая, запишите 1, если правая — 2.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

2222 — устойчивый характер. Вы не хотите вступать в конфликты, спорить...

2221 — у вас самая яркая черта характера — крайняя нерешительность.

2212 — вы коммуникабельны, всегда можете найти общий язык со всеми.

2111 — вы непостоянны, делаете все сами, не ищете поддержки других.

2211 — вы идете на контакт, в то же время имеете очень мягкий характер.

2122 — вы технарь, у вас аналитический склад ума и мягкий характер. Осторожно ко всему относитесь, несколько холодны в отношениях с окружающими.

2121 — редкое сочетание — беззащитность, подверженность влиянию чужих людей.

1112 — вы эмоциональны, энергичны и решительны.

1222 — часто встречаемый характер. Вы эмоциональны, но вам не хватает упорства и настойчивости в решении жизненных вопросов, подвержены чужому влиянию, хотя коммуникабельны, люди тянутся к вам.

1221 — вы эмоциональны и наивны. Не хватает настойчивости. Очень мягкий характер.

1122 — дружелюбны, немного наивны и простоваты. Склонны копаться в себе, анализировать свои действия. Интересов много, но не на все хватает времени.

1121 — очень доверяете людям и у вас мягкий характер. Скорее всего, вы творческая натура.

1111 — творчество играет в вашей жизни не последнюю роль. На многое смотрите нестандартно. Способны на сильные эмоции, выраженный индивидуализм. Вы упрямы и эгоистичны, но это не мешает вам жить.

1212 — вы сильный духом человек, можно сказать, упертый, достигаете поставленных целей.

1211 — склонны копаться в себе, немного замкнуты. Вам сложно найти друзей, но духом сильны. Если поставили цель, вряд ли что-то может помешать.

2112 — характер легкий и непринужденный. У вас много друзей, часто меняете увлечения.

Поучительная история

Загремел наш дед в больницу...

ЧТО ПОДЕЛАТЬ — ГОДЫ И ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КАТАКЛИЗМЫ ДАЛИ О СЕБЕ ЗНАТЬ. КОРОЧЕ, ВСЕ БОЛЯЧКИ СВАЛИЛИСЬ НА ЕГО СЕДУЮ ГОЛОВУ В ОДНОЧАСЬЕ.

Мы деда не забывали, в свободную минуту навещали. А тут у нашего знатного ветерана день рождения. Думали, отметим дома, но врачи, посовещавшись, не рискнули отпустить дедушку домой. Конечно, на больничной койке именины отмечать не очень комфортно. Но что поделать? Набрали мы разных соков и кушаний, которые разрешены были дедуле, и прямо в палате отметили. И подарки там же вручили. Брат книжку о вреде курения подарил. Десятилетняя внучка Наташа из пряжи смастерила тигренка — талисман года. Внук Олег, который учится в художественной школе, нарисовал, как мог, портрет дедушки. Дочь протянула толстый журнал с кроссвордами, чтобы не скучал... А 12-летний Антон неожиданно для всех нас подарил недорогие электронные часы. Пожертвовал деньгами, которые скопил на заветные ролики. «Зачем они мне?! — улыбнулся именинник. — У меня вон командирские — уже десять лет идут минута в минуту!» Антон ответил, что это не простые часы, а ле-чеб-ны-е. Ведь всем давно известно, что время лечит.

Дедуля громко засмеялся и спросил, где он их взял. Тот ответил, что, мол, на рынке. Многие брали. Их экстрасенс зарядил исцеляющей силой. Тут наш ветеран проявил интерес к необычным часикам. Известно: больной человек хватается за любую соломинку, только бы стало легче. «Как же ими пользоваться?» — спросил дедушка. «Надеваешь на руку. А когда где-то прихватит, прикладываешь к этому месту, слегка поглаживая», — объяснил Антон.

Подумал немного полковник в отставке да и снял решительно свои любимые командирские часы. Отдал дочке, а на их место надел подаренные Антоном... Дальше дедушка стал действовать согласно «инструкции», данной внуком. И что бы вы думали? Через неделю дедуля заметно повеселел. Давление у него нормализовалось, все болячки, какие были, поутихли. «Вот что значит мои чудодейственные часики!» — хвалился в коридоре Антон перед лечащим врачом. А тот улыбался: «Замечательная, Антон, идея с подарком! Только часы тут ни при чем! Это все на дедушку действует самовнушение! Самая, пожалуй, исцеляющая из всех, но до сих пор до конца не изученная сила!..»

В. В. Якушев, Курган

Из почты «Айболита»

■ ЕСЛИ НУЖНО ПОСТАВИТЬ СОБЕСЕДНИКА В НЕЛОВКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ПРОСТО СПРОСИТЕ ЕГО: «КАКИЕ У ВАС ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПОСЛЕДНЕЙ ПРОЧИТАННОЙ КНИГИ?»

■ СКОРО ЕДИНСТВЕННЫМ НОСИТЕЛЕМ ПРАВДИВОЙ ИНФОРМАЦИИ ОСТАНЕТСЯ ЗАБОР.

Актуально

Жарим подушки на солнце

Летом у многих появляется желание просушить подушки и одеяла под палящими лучами, чтобы избавиться от пылевых клещей. Как правильно это делать?

СНАЧАЛА СТИРАЕМ, ПОТОМ СУШИМ

Прежде чем сушить подушку или одеяло на солнце, их нужно постирать.

■ Подушки с синтетическим наполнителем можно стирать, не вынимая наполнитель из наперника. Рекомендуется стирка жидкими моющими средствами в режиме деликатной стирки при температуре воды 40°С и максимальном отжиме. Хорошо использовать мячики для стирки. Лучше запустить два цикла полоскания. Сушить подушки с синтетическим наполнителем лучше на солнце и на открытом воздухе. Их надо все время взбивать и переворачивать.

■ Подушки с наполнителем из овечьей шерсти стирают в режиме деликатной стирки при 30°С с применением жидких моющих средств для шерстяных изделий, без отжима. Сушат их на солнце в горизонтальном положении.

■ Перьевые подушки стирают так: сначала наперник с одной стороны распарывают и раскладывают перьевой наполнитель в заранее подготовленные небольшие тканевые чехлы для стирки на две трети их объема. Чехлы должны надежно застегиваться на молнию, можно их зашить. За один цикл стирки желательно стирать не больше трех чехлов с перьями. Наперники стирают отдельно. Маленькие перьевые подушки можно стирать целиком. Для лучшего эффекта в машинку положите шарики для стирки — они взбивают наполнитель, и перья не слипаются. Для стирки перьевых подушек подойдут специальные средства для стирки пуховых изделий. Стирают их в деликатном режиме или в специальном режиме стирки подушек при 30°С. Не рекомендуется использовать отбеливатели с хлором. После стирки перьевой наполнитель рассыпают по ровной поверхности и раскладывают на открытом воздухе. Сверху накрывают марлей. Каждые 10 минут перья ворошите, чтобы не слиплись.

ДЛЯ РАЗНЫХ НАПОЛНИТЕЛЕЙ – РАЗНЫЕ ПРАВИЛА

■ Пуховые подушки, которые стирались целиком, сначала сушат вдали от прямых солнечных лучей, периодически переворачивая их и взбивая. Очень важно, чтобы такие изделия хорошо проветривались. Для этого отлично подойдет место в тени. Слишком долго сушить нельзя, чтобы не образовалась плесень. А вот закончить сушку можно под прямыми лучами солнца — так уничтожите микробов.

■ Бамбуковые подушки нужно проветривать и просушивать на солнце минимум два раза в год (стирать их не рекомендуется).

■ Силиконовые подушки сушить под солнцем не рекомендуется.

■ Шерстяные изделия сушат, развесив на бельевых веревках на хорошо проветриваемом участке.

■ Подушки из латекса сушить под солнцем нельзя.

НЕ ТОЛЬКО В ЖАРУ, НО И В МОРОЗ

Конечно, полностью избавиться от пылевых клещей нельзя. Но вот значительно уменьшить их количество можно. Клещи боятся высоких и низких температур, поэтому выносить постельные принадлежности на улицу можно и зимой в мороз. Солнце не только убивает клещей, но и под его лучами быстро разлагаются продукты их жизнедеятельности, которые являются еще большими аллергенами.

ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ В САД БАБОЧЕК, ПОСТАВЬТЕ В УКРОМНОМ МЕСТЕ МИСКУ С ВОДОЙ И НЕБОЛЬШИМИ КУСОЧКАМИ ФРУКТОВ.

На все случаи жизни

● Чтобы избавиться от запаха из водосточных труб, вылейте в раковину 2 ст. ложки кофейной гущи или смесь из пищевой соды, крупной соли и уксуса в пропорции 1:1:2 и оставьте на 15 минут, после чего смойте горячей водой. Не используйте этот способ часто.

● Одноразовую бритву можно сделать многоразовой. Для этого понадобится джинсовая ткань и одеколон. Проведите по ткани быстрыми движениями бритвы 15-20 раз, но не так, как бреются, а в противоположную сторону. Потом обработайте лезвия одеколоном. Бритва станет как новая.

● Хотите, чтобы ваши брюки как можно дольше имели вид новых, на коленях не так быстро вытягивались и держали свою первоначальную форму? Тогда перед глажкой сбрызните их столовым уксусом, разведенным с водой в соотношении 1:3.

Поможет глицерин

ПРИ помощи глицерина и сухой тряпки из микрофибры можно быстро отполировать зеркало.

ЧТОБЫ придать линолеуму блеск, при уборке добавьте немного глицерина в воду. Подходит глицерин и для ламината, и для паркета.

КОЖАНЫЕ изделия (куртки, сумки и обувь) также полезно протирать глицерином. Они станут мягче и заблестят.

ПРЕКРАСНО решит глицерин и проблему запотевания стекол в ванной и машине.

ГЛИЦЕРИН отлично отталкивает пыль, поэтому его можно использовать для полировки мебели и других поверхностей. Нанесите пару капель на тряпку и протрите полированные поверхности.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ глицерин и в масках для волос и рук. Он отлично увлажняет.

Намотай на ус — Для тех, кто за рулём

В пластик не наливаем

САЛОН АВТОМОБИЛЯ И БАГАЖНИК В ЖАРУ СИЛЬНО ПРОГРЕВАЮТСЯ. ПОЭТОМУ ИЗ БАГАЖНИКА НУЖНО ВЫЛОЖИТЬ ВСЕ, ЧТО НЕ ПЕРЕНОСИТ ВЫСОКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ.

1 **Емкости с бензином.** На заправках, немного поломавшись, все же нальют бензин в пластиковую канистру. Более того, наполнят даже тонкостенную и деформированную емкость от незамерзайки или минералки. Так в багажник попадает бомба замедленного действия. Раскалившуюся на солнцепеке, непригодную для перевозки топлива тару начинают распирать пары легко воспламеняющейся жидкости. Дальше может случиться трагедия. Бензин нельзя перевозить в такой «упаковке»! Металлические емкости или баки из специального полимера — вот разрешенная тара. Но даже их нельзя долго хранить в багажнике. Они не герметичны: пары топлива попадают из такой тары в салон и травят пассажиров.

2 **Растворители.** Тонкая пластиковая фляга и стеклянная бутылка — самая распространенная тара для растворителей. А в их состав входит ацетон, который быстро испаряется и мгновенно воспламеняется. Даже крохотной пол-литровой бутылки хватит, чтобы устроить мощный пожар. Растворитель имеет те же свойства, что и бензин, только процессы в нем происходят намного быстрее, он легче загорается. А теперь представьте ситуацию: резкое торможение, стеклянная бутылка летит по багажнику и врезается в стенку. Пластик в этой ситуации тоже вряд ли переживет столкновение с твердыми предметами. Стоит ли игра во «все свое вожу с собой» залитого растворителем багажника?

3 **Аэрозоль.** Баллоны с аэрозолем и краской под воздействием температуры просто взрываются. Взрываясь, баллон деформирует кузовные детали, выбивает стекла. Если все произойдет в салоне, придется менять кресла и диван, обшивки дверей и торпедо, руль и подлокотник. А если в момент взрыва в салоне окажется человек?

P. S. Ни в коем случае не оставляйте в машине пластиковые бутылки с напитками. Под воздействием тепла пластик выделяет опасное для здоровья химическое вещество бисфенол А, канцерогены. Кроме того, пластиковая бутылка с водой может сыграть роль линзы.

Пригодится

■ СТАРЫЙ МЯЧИК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ ПЛОТНОЙ ПЕРЧАТКИ ПРИ ОБРЕЗКЕ РОЗ И КОЛЮЧИХ КУСТАРНИКОВ.

■ БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОРНЯКОВ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ВЫГЛЯДЫВАТЬ ИЗ ЩЕЛЕЙ БЕТОННЫХ ДОРОЖЕК, МОЖНО, РАСПЫЛИВ НА НИХ БЕЛЫЙ УКСУС.

■ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПОРОСЛИ, ПОСЫПЬТЕ СРУБЛЕННОЕ ДЕРЕВО ИЛИ КУСТ СОЛЬЮ.

Разбила бутылку вина в магазине...

Зацепила одну, она повалила остальные. Администрация устроила скандал и заставила меня платить. Скажите, это правомерно?

Т. Пономарева, Тульская обл.

Если разбили бутылки неумышленно, а потому что товар был неаккуратно выставлен, или проход чем-то загромоздили, или по другой, не зависящей от вас причине, имеете право не оплачивать ущерб. По закону обязать вас платить может только суд после того, как установит вашу вину. Поэтому смело вызывайте полицию, пусть начинают разбирательство. Скорее всего, магазин не станет ввязываться в суд из-за пары бутылок вина. Администрация, как и охрана, не имеет права требовать от вас деньги, угрожать, задерживать. В этом случае вызывайте полицию.

С. П. Богаров, специалист по защите прав потребителей

Для волос — маски из горчицы

ГОРЧИЦА УЛУЧШАЕТ РОСТ ВОЛОС, ДЕЛАЕТ ИХ СИЛЬНЫМИ, КРАСИВЫМИ, ОЧИЩАЕТ ОТ ЖИРА И ЗАГРЯЗНЕНИЙ.

Как готовить и применять маски?

* Используйте не готовую горчицу, а горчичный порошок.
* Все продукты для масок должны быть комнатной температуры, вода — не горячее 40°С.
* Ингредиенты тщательно перемешивайте, чтобы получилась однородная смесь.
* Маску наносите сразу после приготовления, так как со временем горчица становится «злее» и выдержать смесь будет невозможно.
* Маску наносите на немытые волосы строго по проборам. Кончики смажьте растительным маслом, чтобы не пересушить.
* Обязательно следите, чтобы смесь не попала в глаза.
* После того как нанесете маску, наденьте на голову полиэтиленовую шапочку (или пакет) и укутайте сверху волосы полотенцем.
* Смывайте только теплой водой.
* Шампунем пользуйтесь лишь в том случае, если смесь содержала масла.
* Несмотря на жжение, держите маску 15-20 минут, но не больше получаса.
* При жирных и нормальных волосах маски делайте 1 раз в неделю. При сухих — раз в 2 недели. Курс оздоровления — 2 месяца. После двухмесячного перерыва можно повторить.

С солнечным ожогом справится йогурт без добавок (если у вас жирная кожа) и 20%-ная сметана (если кожа сухая).

Популярные рецепты

* Смешайте 1 ст. ложку горчичного порошка с 2 ст. ложками чуть подогретого репейного масла. Вбейте 1 яичный желток и нанесите на волосы и кожу головы на 10 минут.
* Смешайте 1 чайн. ложку сухой горчицы с 3 ст. ложками кефира и нанесите на волосы (также на 10 минут).
* Слегка подогрейте 1 ст. ложку молока, разведите в нем по 1 ст. ложке сухих дрожжей и сахара. Оставьте в теплом месте на полчаса. Добавьте по 1 чайн. ложке меда и сухой горчицы. Держите маску 20-30 минут.

Пригодится

ЧТОБЫ ВОЛОСЫ НЕ ВЫГОРАЛИ НА СОЛНЦЕ, ОПОЛАСКИВАЙТЕ ИХ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ.

После работы на грядках делаю для рук ванночки из молочной сыворотки

Летом я постоянно копаюсь в огороде. Ведь на грядках работы хоть отбавляй — нужно и вскопать, и посадить, и прополоть. Но я люблю землю. Только вот одна беда — руки потом грубеют, кожа шелушится, темнеет. Даже резиновые перчатки не спасают. Поэтому часто делаю ванночки из молочной сыворотки или из простокваши. Иногда добавляю немного сока квашеной капусты. Опускаю в жидкость руки и держу их там 10-15 минут. Потом споласкиваю теплой водой и наношу питательный крем. Такая ванночка делает кожу рук мягкой и отбеливает.

О. П. Казанцева, Тольятти

С помощью хны я закрашиваю седину

Я не перестаю удивляться возможностям хны. Это замечательное и доступное по цене средство. Бесцветную можно использовать как лечебную маску. Шатенкам и брюнеткам подойдет иранская хна. Я с помощью хны закрашиваю седину. Только развожу ее не водой, а цейлонским черным чаем. Завариваю 3 чайн. ложки чая стаканом воды и даю настояться 10 минут. После развожу полпакетика хны и наношу на волосы. Держу около часа.

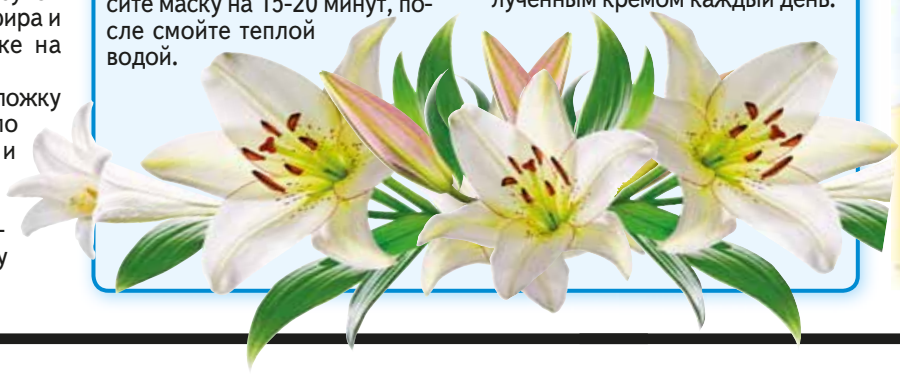
Ольга, Псков

Белая лилия от прыщей и морщин

■ От морщин смешайте 50 г пчелиного воска, 70 г меда и 15 мл сока цветков белой лилии. Нагревайте на водяной бане до тех пор, пока полностью не растворятся все компоненты. Нанесите маску на 15-20 минут, после смойте теплой водой.

■ При угревой сыпи и гнойничковых заболеваниях в бутылку сложите лепестки белой лилии. Залейте водкой, чтобы она полностью их покрыла, настаивайте 2 недели. Протирайте лицо перед сном.

■ Чтобы справиться с веснушками, 4-5 цветков белой лилии залейте 250 мл воды. Кипятите в течение 5 минут, настаивайте 20 минут. Дайте остыть. Охладите. Процедите. Смешайте отвар с медом и горчицей в равных соотношениях. Смазывайте лицо полученным кремом каждый день.



Летняя мода-2019 — *Советы стилиста*

Не бойтесь цвета!

КАКИЕ ДЕТАЛИ В МОДЕ ЭТИМ ЛЕТОМ? ЧЕМ МОЖНО УКРАСИТЬ И ОЖИВИТЬ СВОЙ ОБРАЗ?

Цветные оправы

Российские женщины чаще покупают солнцезащитные очки с черной или коричневой оправой. А летом, в жару, на ярком солнце хорошо смотрятся белые, синие, красные, розовые и другие цветные оправы.

О босоножках

Очень модные сейчас модели — с закрытым мысом, чтобы не были видны пальцы ног, и открытой пяткой. Они могут быть как на высоком, так и на среднем или низком каблуке. В моде и босоножки на танкетке. Не бойтесь цвета! Босоножки могут быть не только традиционно белыми, бежевыми, но и желтыми, салатными, красными, оранжевыми, сиреневыми. Вот только черный оставьте для зимы.

Сумки

Могут быть разными и не обязательно кожаными. Купите соломенную, матерчатую, из плотного хлопка в клетку, из прозрачного материала на основе поливинилхлорида. Сумки из льна и других текстильных материалов, которые хорошо держат форму.

Маленький платочек на шею

Или большой длинный шарф из тонкого материала, разноцветный или однотонный. В этом году в моде все желтое и оранжевое. Это эффектное яркое пятно. Платок можно не только обернуть вокруг шеи, но и повязать на запястье, украсить им ручку сумки.

Что такое тоут, шопер и чем они отличаются

Сейчас в моде сумки тоут и шопер (сумки больших размеров). Друг от друга они мало чем отличаются. Тоут — это вместительная сумка, в которую можно много чего закинуть. Обычно она строгой геометрической формы (прямоугольная, квадратная), с двумя параллельными ручками и иногда дополнительным плечевым ремнем. У таких моделей часто нет застежки. Тоут шьют из кожи, замши, текстиля и других материалов. Сумка-шопер предназначалась сначала только для походов по магазинам и шилась только из хлопка. Сейчас такие сумки делают из разных материалов. Шопер также с двумя крепкими ручками. И в него тоже должно много чего помещаться. Не важно, тоут у вас или шопер, главное, сумка точно не должна быть зимней — темного цвета. Летние модели — светлые. Лучше, если цвет будет универсальным. Бежевая сумка — прекрасный вариант для лета.

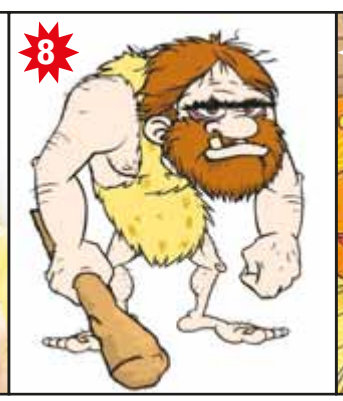
О. К. Дементьева, стилист

■ ШЛЯПА, ОЧКИ, СУМКА, ПЛАТОК, БОСОНОЖКИ ПОМОГУТ ВАМ СОЗДАТЬ СОВЕРШЕННО НОВЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ ИМИДЖ.

■ ДАЖЕ ЕСЛИ НАДЕНЕТЕ С НИМИ ОБЫЧНЫЕ БЕЛЫЕ БРЮКИ И СЕРУЮ ФУТБОЛКУ, БУДЕТЕ ВСЕ РАВНО ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО.

Разряженная девица	Шляпка Джейн Эйр		Натуралист... Дарвин		Одежда нанимателя Балды	1								
					Низкий столб у причала	Укороченное ружье	Накомарник для кровати		Прядь волос торчком		Шитье из кусочков		Паук черная...	
	Балтийск прежде		2						Нелас-ковое прозвище змеи		Сосуд для газировки		Зов грубияна	
						Учитель в семинарии								
	Распрямление локтя		Ему Надя подарила бритву	3										
						Полна неожиданностей		Возгласы изумления		Шапка, оторо-ченная мехом		4		Шашка, пересекшая поле
Плата за освобождение		Вишне-носная слива	Пота-кание капризам						5					
					Перерыв в речи		Жанр документалистики							
Способ заготовки огурцов		6							Графство в Англии		Почти чемпион		Фильм «Беги... беги»	
					Красный чай		Ветхий наряд							
Озвученная ухмылочка	7	8							Золотое зерно инков					
						9						Несамоходное судно		Аристократия
	Социальный слой		10	Шведский квартет		Контур стадиона		Придумал Чичикова		Старинная монета горцев				
	Руководящий орган на фронте							11					Сын кобылы и осла	
				Весточка о переводе денег						Женское имя				
	Наказание с размахом	Дубильное растение						Трепичный огрызок						
				Поляна среди леса						Подвесная лебедка				

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА



Недавно приснилась одна знакомая по фамилии Полякова...

Они с ее мужем в каком-то поле, жмутся друг к другу, а на них наползает очень темный туман, от которого веет опасностью. Так страшно! Я смотрю на это откуда-то сверху. Проснулась и подумала: и с чего Поляковы приснились? Не близкие знакомые, лет десять я их не видела и даже не вспоминала. Обоих привычно называю по девичьей фамилии жены. Но уж больно ярким оказался сон. Села пить кофе. Читаю новости и вдруг узнаю — в Эфиопии разбился самолет. Потом выяснилось, что тем рейсом летела пара из нашего города, погибли все. Фамилия — Поляковы.

В. Фролова, Московская обл.

На коврике сидела облезлая кошка и жалобно мяукала

Произошла эта история двадцать лет назад. Мама с папой были старенькие, и мы с сестрой по очереди навещали их. Благо, жили все недалеко. И вот однажды в моей квартире раздался звонок в дверь. Открываю, на пороге стоит молодой человек и спрашивает: «Похороны заказывали?» Я ответила, что он ошибся, и закрыла дверь. Но на душе стало как-то тревожно, и я тут же побежала к родителям. У них все было нормально, и я успокоилась.

Еще через день — вновь звонок в дверь. Открываю — никого, а на коврике сидит облезлая кошка и жалобно мяукает. Рассердившись, я прогнала ее. А вечером пришла сестра и сообщила о смерти мамы.

Ирина, Брянская обл.

Знаете ли вы, что...

Вода может быть вязкой и тягучей. То, что вода в природе встречается в трех основных состояниях — жидком, твердом и газообразном, знают все. Но на самом деле насчитывается до 14 состояний воды в замерзшем виде и не менее 5 состояний в жидком. Например, если замерзшую воду продолжать остужать до минус 120°С, ее структура перестает быть твердой и становится вязкой и тягучей. А если заморозить воду ниже 135°С, она становится хрупкой как стекло.

Полгода назад нашла под порогом спутанные чёрные нитки и выложенные рядом монетки

В нашей семье все было хорошо: любовь неземная, родился чудесный малыш. И вдруг через день в квартире начала ломаться вся техника. Потом нас затопили соседи. Вскоре забилась труба у соседей снизу, пробивали через нас — разломали весь туалет. И когда я убирала за сантехниками в коридоре, под порогом обнаружила иглу. Муж поднял ее и выбросил, а я полила порог святой водой и забыла.

Через пару недель, под Новый год, мы с ребенком в первый раз попали в больницу и весь следующий год практически не выходили из больниц. Ребенку плохо, все болит, температура часто повышается, а диагноз врачи до сих пор не поставили.

Полгода назад под порогом обнаружила спутанные черные нитки и выложенные рядом монетки. Я их не сразу заметила, значит, перешагнула. Муж опять собрал все на газету и выбросил. А вскоре заявил, что хоть и остались чувства, но жить со мной больше не будет. И ушел... А я осталась с двухлетним малышом в полной растерянности. Возможно, от отчаяния пытаюсь найти какую-то причину. А может, и действительно вся эта дрянь действует. Только вот кому мы дорогу перешли, ума не приложу...

Агния, Алтайский край

Прикинь на себя — Как жили наши предки

В имени заложена судьба

На Руси даже в самой боговерующей семье старались обходить имена святых великомучеников, поскольку боялись, что ребенок повторит участь мученика.

* В одной семье не давали одинаковые имена детям, так как считалось, что один ангел-хранитель за двумя не уследит. Более того, если ребенок вдруг умирал, его имя для остальных новорожденных было под запретом, иначе и они не будут жильцами на белом свете. По этой же причине детей не называли именами погибших родственников, даже самых почитаемых. А имя утопленника или самоубийцы становилось своеобразным табу. Вообще, что касается чужих имен, то всегда старались дать новое имя, чем то, которое уже принадлежало кому-то из знакомых. Люди были суеверны и боялись повторения чьей-то судьбы.

* На Руси была традиция давать ребенку имя святого, в день чествования которого он родился. Но даже в самой боговерующей семье старались обходить имена святых великомучеников, поскольку боялись, что ребенок повторит участь мученика.

* При усыновлении ребенка в Древней Руси всегда меняли не только его фамилию, но и имя. Считалось, что только так можно изменить сиротскую судьбу этого человека, иначе он снова окажется один-одинешенек.

* На Руси всегда знали, что имя еще и отличный ориентир для темных сил, поэтому нередко крестили ребенка под одним именем, а звали его совсем иначе. Особенно боялись говорить свое имя незнакомым людям. Опасались, что те могут навредить. Частенько имя заменяли прозвищами — Невежда, Бедность, Неуч... От этих прозвищ произошли и некоторые фамилии.

* Сегодня сменить имя может каждый человек без всякого труда, было бы желание. Но, следуя древним заветам наших предков, лучше этого не делать. Ведь имя для новорожденного выбирается родителями, причем часто на основе их вещих снов, сердечных подсказок. То есть оно дается человеку свыше, а потому играться с ним нельзя. Да и менять нужно лишь в редких случаях, обязательно опираясь на традиции и знания.

Цифры и факты

■ АВСТРАЛИЯ — ЕДИНСТВЕННЫЙ КОНТИНЕНТ НА ЗЕМЛЕ, НА КОТОРОМ НЕТ ДЕЙСТВУЮЩИХ ВУЛКАНОВ.

■ 85% ВСЕЙ РАСТИТЕЛЬНОСТИ НА ЗЕМЛЕ НАХОДИТСЯ ПОД ВОДОЙ.

■ ТАРАКАН МОЖЕТ ПРОЖИТЬ БЕЗ ГОЛОВЫ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ПОСЛЕ ЧЕГО УМИРАЕТ ОТ ГОЛОДА.

О собаках

■ СКОРОСТЬ СТАРЕНИЯ СОБАК ЗАВИСИТ ОТ РАЗМЕРА И ВЕСА. МИНИАТЮРНЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ. НАПРИМЕР, ЧИХУА-ХУА — 12-20 ЛЕТ, А ДОГИ — ВСЕГО 6-8 ЛЕТ.

■ ПОЧЕМУ БОЛЬШИЕ СОБАКИ ЖИВУТ ТАК МАЛО? ЭТО РАСПЛАТА ЗА УСПЕХИ В СЕЛЕКЦИИ. ЧЕЛОВЕК ВМЕШИВАЕТСЯ В ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ, ЗАСТАВЛЯЯ ЩЕНКОВ РАСТИ СЛИШКОМ БЫСТРО.

Сходила в туалет...

Ей-богу, правда!

В Гонконге местная жительница после похода в туалет на несколько часов потеряла память.

Китаянка страдала от запоров... И, видимо, сильно перенапряглась во время посещения уборной. Когда женщина вышла из туалета, то не помнила последние 10 лет своей жизни. Обеспокоенные родственники немедленно отвезли ее в больницу. Доктора обследовали пациентку, но не нашли никаких нарушений в работе мозга. А через 8 часов память вернулась. Вот только о том, что случилось с момента похода в туалет, китаянка не помнила.

Медики считают, что это была внезапная утрата памяти на срок от двух до восьми часов — так называемая транзиторная глобальная амнезия. Из-за того, что женщина перенапряглась, в мозг стало поступать мало кислорода. Такое бывает очень редко и может случиться с людьми, которые страдают длительными запорами, поднимают тяжелые предметы или испытывают сильные эмоции. Важно немедленно обратиться к врачу, так как есть большой риск возникновения инсульта.

Такая история

Умный внучок!

— Мы вдвоем эти три сотки за два часа и вспахали...

— Никанорыч, куда это ты внука своего повел?

— На остановку. Пущай домой ехает, ну его!

— Так он ведь всего три дня как прибыл. Сам же радовался: на все лето, мол, помощничек пожаловал.

— Ага, помощничек! Велел я ему огород вскопать, все три сотки. Вон он лоб какой, даром что в шестом классе только.

— Ну и как, вскопал?

— Вскопал, как же! Я позавчера пенсию получил. С соседом Егором посидели. А утром голова трещит, спасу нет. Этот оболтус и шепчет мне: «Деда, я видел, как бабушка вчера закопала в огороде две пол-литровки. Сказала, что вам и так много будет». Только, говорит, темно было, я не видел, где закопала. Я, говорит, вечером начну копать, может, найду.

— Ну?

— Баранки гну! Какой там вечер? Да и разве я бы доверил этому охламону искать опохмелку? Еще расколет нечаянно! Сбегал за Егором, мы вдвоем эти три сотки за два часа и вспахали...

— Ну хоть не зря?

— Не зря. А ну, гаденыш, скажи-ка Петровичу, чего ты там в конце огорода для любимого деда зарыл?

— Чего, чего! Очень даже ничего — две бутылки кефира! Самый полезный продукт для того вашего состояния!

— Ты понял, Петрович, он еще и издевается надо мной! Не нужен он мне здесь, вредитель! Мне еще сено косить надо, по-человечески чтоб. А он опять чего-нибудь удумает! Нет, пусть домой, в город, к своим родителям проваливает!

Марат Валеев

■ ЧТО НАПИСАНО КОТОМ, ТО НЕ ВЫМОЕШЬ ПОТОМ.

■ ДЕМОКРАТИЯ — ЭТО КОГДА ИЗ ДВУХ ЗОЛ ЕЩЕ ДАЮТ ВЫБИРАТЬ.

Рассказик

Гаишник останавливает машину, которая едет о-очень медленно, 20 км/час. В салоне четыре бабульки, одна за рулем, а еще три с испуганными лицами сидят сзади. Бабуля за рулем: «В чем дело, сынок? Еду строго по лимиту скорости, там знак 20». Гаишник: «Это знак не скорости, а номера трассы. А почему остальные такие испуганные?» — «Мы только что свернули с трассы номер 270».

Умные мысли

ЖЕНУ, готовую идти за тобой на край света, можно отправить туда вперед...

ЧЕМ больше женщина вертится вокруг зеркала, тем больше мужчин вертится вокруг женщины.

У НАСТОЯЩЕЙ женщины все горит в руках, особенно деньги.

ЖЕНЩИНА ищет такого мужчину, чтобы быть за ним как за каменной стеной. А потом начинает в этой стене сверлить отверстия перфоратором.

ПЕРВЫЙ закон пляжа: если накрыл телефон и кошелек полотенцем, то их никто не украдет.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

		Ч		Р			С	П	И	В	А	К	О	В
К	Р	А	Л	Я				О		И		В		Д
А		Р		С	Т	В	О	Л		Х		И		О
П	И	Л	Л	А	У		Б	О	Г	О	С	Л	О	В
О		Ь			М	А	Р	Г	А	Р	И	Т	К	А
Р	А	З	Г	И	Б		Е		Д		Ф		Р	
	Л			П	А	У	З	А		Б	О	Л	И	Д
В	Ы	К	У	П		Л		Х	Р	О	Н	И	К	А
	Ч		Г	О	Т	И	К	А		Я		М		М
З	А	С	О	Л		Ц		Н	О	Р	Ф	О	Л	К
			Д	И	К	А	Р	Ь		К	И	Н	О	А
С	Т	Р	А	Т	А		В	Е	Г	А	Н		Л	
М		Я			Р		А		О		А	Б	А	З
Е		Б	А	Л	К	О	Н		Г	А	Л	А		Н
Ш	Т	А	Б		А	В	И	З	О		И	Р	М	А
О			Б	А	Д	А	Н		Л	О	С	К	У	Т
К	А	Р	А		Е	Л	А	Н	Ь		Т	А	Л	Ь

Из почты «Айболита»

Ну и ночка выдалась!..

Как-то раз лучшая подруга Ленка пригласила меня на дачу.

Ну, вроде как в доме помочь убрать, грядки выполоть и так далее, а на самом деле нам просто хотелось посидеть в тишине без детей и мужей за бутылочкой хорошего вина.

Приехали мы на дачу, быстренько закончили все хозяйственные дела и сели во дворе болтать да винцо попивать. Разговоры кончились за полночь, пора и баиньки. Пошли в дом. Подруга постелила мне в комнате сына. Спала я, мягко говоря, не комфортно! Утром злая и невыспавшаяся выползаю на кухню. Ленка уже крутится, завтрак готовит. С милой улыбкой спрашивает:

— Как спалось?

Недовольно бурчу, мол, кровать страшно неудобная — всю ночь что-то давило, кололось. Тут подруга бьет себя по лбу и, похрюкивая от смеха, выдает:

— Прости, родная! Голова дырявая совсем стала... Я там под матрасом поломанный сынулин велосипед пристроила...

Юлия Д., Волгоград

В Японии

Как там, у них?

Жители этой страны любят ходить в кинотеатры на фильмы ужасов. Чтобы не было так страшно, женщины, если они идут на сеанс без мужчины, берут с собой искусственную мужскую руку, заполненную мукой. Сжимая руку воображаемого парня во время просмотра кино, японки уже не так сильно пугаются.

ЕСЛИ БЫ ЗЕМЛЯ БЫЛА В 4 РАЗА МЕНЬШЕ, ЖЕНА ФЕДОРА КОНЮХОВА ВСТРЕЧАЛАСЬ БЫ СО СВОИМ МУЖЕМ В 4 РАЗА ЧАЩЕ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Филиал. 4.Юматов. 7.Гвоздь. 9.Настойка. 12.Стандарт. 15.Модник. 17.Анамнез. 18.Кокетка. 19.Нагар. 20.Мисс. 21.Журавль. 22.Интерес. 24.Пенальти. 25.Зеркало. 28.Паникер. 31.Осетин. 34.Лайнер. 37.Папайя. 38.Синтепон. 39.Дискант. 41.Торонто. 44.Адиабата. 46.Органист. 47.Развилка. 48.Оперение. 49.Сорока. 51.Утечка. 53.Хрюшка. 56.Долли. 57.Ложки. 58.Плеер. 59.Мораль. 60.Кунак. 61.«ТЭФИ». 62.Бром. 63.Поток. 65.Капище. 66.Кисет. 68.Учеба. 69.Рюмка. 70.Талант. 73.Фарфор. 76.Хорват. 77.Арабеска. 78.Кармазин. 80.Каракуля. 82.Гастелло. 83.Останки. 85.Легавая. 88.Наездник. 90.Период. 91.Мегера. 92.Самоед. 94.Каббала. 96.Просьба. 98.Балтийск. 100.Нахимов. 102.Афоризм. 103.Опера. 104.Петр. 105.Номинал. 107. Манагуа. 110.Аджика. 111.Капеллан. 113.Анаконда. 115.Варево. 116.Андрей. 117.Уборка.

По вертикали: 1.Фанта. 2.Леска. 3.Лай. 4.Юла. 5.Траст. 6.Ветка. 8.Обдирка. 10.Обновка. 11.Казнь. 13. Тикси. 14.Никитин. 15.Магнето. 16.Криптон. 21.«Жизель». 23.Сорняк. 26.Рейтинг. 27.Ларга. 29.Ампер. 30.Квартал. 32.Сантиметр. 33.Исправник. 35.Устаток. 36.Антарес. 40.Кинокадр. 42.Ответчик. 43.Подступ. 45.Касатик. 50.Репертуар. 52.Чернослив. 53.Химикат. 54.Штанина. 55.Альберт. 63.Префект. 64.Куросава. 66.Канонада. 67.Третьяк. 71.Авансцена. 72.Население. 74.Сангина. 75.Наколка. 79.Раструб. 81.Увалень. 84.Надел. 86.Гомер. 87.Опекун. 89.Валаам. 92.Скареда. 93.Дискета. 95.Аммонал. 97.Окопник. 99.Транжир. 101.Волга. 102.Армен. 105.«Нокиа». 106.Мопед. 108.Гонор. 109.Акара. 112.Лей. 114.Азу.

Не свисти! **Рекомендуем**

Рефлекс

Повадился один гаишник меня штрафовать возле моего же дома. Придирался ко всему: фары не той системы, ремень безопасности не одет... Короче, невзлюбил он меня почему-то.

Каждое утро, выезжая со двора на дорогу, я сразу попадал в руки к этому гаишнику. Утро у меня начиналось со свистка и взмаха палочки. И тут этот гаишник пропал. Я взял отпуск на пару недель и разработал изощренный план мести. Каждое утро я стал выходить во двор с пакетом офигенных косточек. Все бездомные собаки, почуяв запах, сбегались ко мне. Я с удовольствием кормил их, но перед тем как дать им косточки, долго свистел в свисток и махал перед их мордами полосатой палочкой. Попросил у соседа, бывшего гаишника. Прохожие смотрели на меня как на идиота, но результат того стоил.

На десятый день любитель халявных денег появился опять. Увидел я его утром из своего окна. С удовольствием выпил чашечку кофе и стал свидетелем вот такого концерта...

Дорога. Гаишник на ней. Свистит, машет своей палкой, машину, проезжающую мимо, останавливает. А на него с радостным лаем несется свора собак. Мужик прячется в машину, а собаки скачут вокруг нее, виляют хвостами и не понимают, почему мужик с палкой не дает им косточек. Так продолжалось минут пятнадцать. Потом собаки стали понемногу расходиться. Отсидевшись, гаишник вылез из машины, оглянулся по сторонам, убедился, что собаки ушли, и вышел на свою позицию. В это время к нему приближалась очередная жертва заработка. Он свистнул в свой волшебный свисток и... услышал радостный лай несущихся к нему собак!.. Опять все повторилось по новой. На пятый раз у гаишника сдали нервы, и он уехал. Рефлекс у собачек сработал что надо!

Реакция натренированных мной собак на взмах палочки и свисток была настолько сильной, что гаишники теперь стояли за два квартала от моего дома. Боялись.

Анатолий К., Тверь

Думай, думай

■ В ЖИЗНИ НУЖНО БЫТЬ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ, КАК ОГУРЕЦ С ГОРЬКОЙ ПОПКОЙ...

■ ВОДКА, КОГДА ЕЕ ПЬЮТ, УМА НЕ ПРИБАВЛЯЕТ И НЕ УБАВЛЯЕТ. ОНА ТОЛЬКО ПРОВЕРЯЕТ, ЕСТЬ ЛИ ОН В ПРИНЦИПЕ.

■ БУДУЧИ ТРЕЗВЫМ, ПРЕТВОРИТЕ В ЖИЗНЬ ВСЕ СВОИ ПЬЯНЫЕ ОБЕЩАНИЯ — ЭТО НАУЧИТ ВАС ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ.

Ждите подарков от золотой рыбки!

ОВЕН Просыпайтесь и вставайте пораньше. Чем больше солнца будет в вашей жизни, тем больше счастья, сил и любви! Съедайте в день девять порций овощей и фруктов, тем более сейчас — в самый сезон. И гуляйте хотя бы 30 минут в день. Просто дышите, наслаждайтесь окружающей вас природой.

ТЕЛЕЦ Вы будете просто летать, светиться от счастья и радоваться каждому мгновению! Доверьтесь судьбе: она обязательно исправит все то, что мешает спокойно жить. Для тех, кто будет хандрить: купите солнцезащитные очки с зелеными стеклами и ходите в них. От дурного настроения не останется и следа.

БЛИЗНЕЦЫ Раскрасьте свою жизнь новыми красками — это сейчас в ваших руках. Если планируете отпуск, то он закончится приятным сюрпризом. Но будьте осторожны, работая на грядках. Через каждый час делайте 15-минутный перерыв. Если вдруг прострелило спину, свежий лист лопуха приложите внутренней стороной к больному месту. Утеплите шарфом.

РАК Любые желания и мысли — как хорошие, так и плохие — могут сбыться. Каждое брошенное в сердцах слово будет иметь ощутимые последствия. Про такие моменты принято говорить: «Остерегайтесь ваших желаний — они могут исполниться». Контролируйте то, о чем думаете, что говорите.

ЛЕВ Начните жизнь с чистого листа. Нарисуйте на нем синее море и ждите подарков от золотой рыбки. Побеpегите сердце и сосуды. Чувство нехватки воздуха и одышка при физической нагрузке — повод притормозить. Всю работу старайтесь выполнять ранним утром или после дневной жары.

ДЕВА Не торопитесь! Звезды предостерегают от ошибок, связанных с необдуманными поступками и желанием делать все как можно быстрее. Даже если вы будете уверены в своем решении, обдумайте его еще раз, а лучше отложите на потом... И позаботьтесь о здоровье. Не игнорируйте тревожные звоночки, особенно если барахлят органы пищеварения.

ВЕСЫ Впереди интересные, но напряженные дни. Будут и те, которые вас обрадуют. Вот на них, как на маячки в тумане, и плывите. А такой маячок можно увидеть в любой день недели, так что не проскочите мимо. Жара и солнце — не лучшее время для вашего сердца. В такие дни полезно ежедневно выпивать утром, за 15 минут до еды, по 1/2 стакана свежеотжатого сока белокочанной капусты.

СКОРПИОН Вы крутитесь как белка в колесе, да так, что уже стерли все четыре лапки. Остановитесь, восстановите силы, чтобы жить дальше и чувствовать, что на самом деле происходит рядом. Хорошо было бы лежать на прогретом солнцем пляже и слушать шепот волн. Это помогло бы забыть все тревоги и набраться сил.

Люди! Не спешите разводиться! Терпите и любите друг друга! Две пенсии лучше, чем одна.

СТРЕЛЕЦ Звезды предоставят вам шанс что-то изменить в своей жизни, а может, и жизнь целиком. Крутые перемены — это то, о чем вы так давно мечтали. А для тела не забывайте в течение дня съедать 2-3 яблока — они сейчас сочные и вкусные.

КОЗЕРОГ Покажется, что все отвернулись от вас. И «некому руку подать в минуты душевной невзгоды». На самом деле это вы стоите лицом к стене. Чтобы развеять мрачные мысли, попробуйте походить по комнате, когда никто не видит, задом наперед или на четвереньках. Забавно, но помогает... Такие упражнения прекрасно тонизируют, разгоняют кровь по всему организму и улучшают настроение.

ВОДОЛЕЙ Болтун — находка для шпиона. Поменьше афишируйте свои планы, если не хотите, чтобы кто-то посторонний все вам испортил. А лучше отправляйтесь на природу. Комары вряд ли разболтают кому-то ваши секреты. О здоровье: звезды советуют обратить внимание на желчный пузырь. Полезно съедать ежедневно по 2 груши после завтрака или выпивать по 1 стакану компота из груш без сахара натощак. Желчный за это скажет вам спасибо.

РЫБЫ Вы чересчур заняты разными мелкими хлопотами и совершенно забыли о чувствах — своих и чужих. Сейчас самое время вынырнуть из омута дел и больше времени проводить с близкими и друзьями. А лучше, если рядом с вами чаще будут дети. И не забывайте ночью смотреть на звезды — это не просто приятно, но и полезно. Особенно, если вы в депрессии. Днем защищайте голову от солнца.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов
Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412
ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

В следующем номере читайте:

- ✓ **Ещё та проблема** НЕ ДЫШИТ НОЗДРЯ...
- ✓ **Гипертонический криз** БОЛИТ ГОЛОВА И ТОШНИТ.
- ✓ **Сам себе доктор** РАНА ЗАЖИВАТЬ НИКАК НЕ ХОЧЕТ.
- ✓ **Авторитеты дают советы**. ГЕМАНГИОМА ПЕЧЕНИ.
- ✓ **Не навреди**! ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ОТПУСК С АЛЛЕРГИЕЙ.

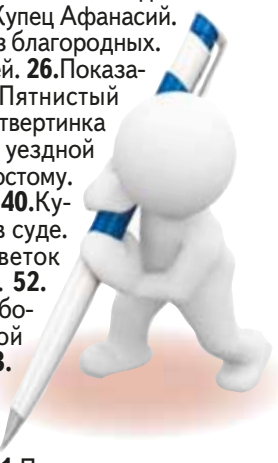
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **127617** экз. Заказ **1142**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 24.07.2019 г.
Дата выхода в свет 24.07.2019 г. Подписано в печать 17.07.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 146 617 экз. Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Отделение банка. **4.**Сыграл Алексея в «Офицерах». **7.**Вбитый стержень со шляпкой. **9.**Спиртовой раствор йода. **12.**Образец для товара. **15.**Франт, щеголь. **17.**История болезни. **18.**Флиртующая девица. **19.**Почернение на кончике фитиля. **20.**Английская барышня. **21.**«Птица» над колодцем. **22.**Особое внимание к чему-либо. **24.**Футбольный буллит. **25.**Кривое у Петросяна. **28.** Пугливый и истеричный человек. **31.**Потомок аланов. **34.** Пассажирский самолет. **37.**Дынное дерево. **38.**Утеплитель куртки. **39.**Высокий детский голос. **41.**Порт на озере Онтарио. **44.**График термодинамических процессов. **46.**Музыкант из костела. **47.**Стык двух дорог. **48.**«Костюм» птахи. **49.**Носит слухи на хвосте. **51.**Дезертирство газа. **53.**Свинья по-простецки. **56.**Овечка-клон. **57.**Русские «кастаньеты». **58.**Портативный магнитофон. **59.**Нравоучение в басне. **60.**Друг на Кавказе. **61.**Премия отечественных телевизионщиков. **62.**Зловонный галоген. **63.**Движущаяся вода. **65.** Языческий храм. **66.**Мешочек для самосада. **68.**Школьная рутина. **69.**Миниатюрный бокал. **70.**Выдающиеся способности. **73.**Тонкая керамика из Китая. **76.**Коренной житель Загреба. **77.**Восточный орнамент. **78.**Старинная багровая ткань. **80.**Неразборчиво написанная буква. **82.**Летчик-герой. **83.**То же, что прах. **85.**Охотничья собака. **88.**Путешествующий на лошади. **90.**Треть хоккейного матча. **91.**Злая, сварливая женщина. **92.**Прежнее название ненца. **94.**Мистическое течение в иудаизме. **96.**Обращение за помощью. **98.** Город близ Калининграда. **100.**Адмирал, герой Крымской войны. **102.**Краткое содержательное изречение. **103.**Музыкальный спектакль. **104.**Двухметровый Романов. **105.**Достоинство купюры. **107.**Столица Никарагуа. **110.**Острая кавказская приправа. **111.**Христианский священник в армии. **113.**Громадная змея. **115.**Горячее жидкое кушанье (разг.). **116.**Апостол, брат Петра. **117.**Аврал на полях.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Цитрусовая газировка. **2.**Нить для удочки. **3.**Звук с псарни. **4.**Игрушка-вертушка. **5.**Управление по доверенности. **6.**Отросток железной дороги. **8.**Процесс снятия лыка. **10.**Вещь с иголочки. **11.**Работа для палача. **13.**Бухта возле дельты Лены. **14.**Купец Афанасий. **15.**Генератор в автомобиле. **16.**Газ из благородных. **21.**Балет Адана. **23.**И полынь, и репей. **26.**Показатель популярности кандидата. **27.**Пятнистый тюлень. **29.**Единица силы тока. **30.**Четвертинка года. **32.**Мера длины. **33.**Начальник уездной полиции. **35.**«Переутомление» по-простому. **36.**Звезда в созвездии Скорпиона. **40.**Кусочек фильма. **42.**Противник истца в суде. **43.**Место для приближения. **45.**Цветок ирис иначе. **50.**Меню для театрала. **52.** Сушеный ренклод. **53.**Вещество в лаборатории. **54.**Часть брюк для одной ноги. **55.**Имя актера Филозова. **63.** Глава департамента во Франции. **64.**«Семь самураев», режиссер. **66.** Грохот из-за артподготовки. **67.** Владислав — хоккейный вратарь. **71.**Передняя часть театральных подмостков. **72.**Жители страны. **74.**Мягкий красно-коричневый карандаш. **75.**Татуировка (разг.). **79.** Расширение перчатки у локтя. **81.**Неуклюжий тип. **84.**Земля крестьянской семьи. **86.**Слепой творец «Илиады». **87.** Взявший шефство над сиротой. **89.**Остров на Ладожском озере. **92.**Копеечная душонка. **93.**Гибкая пластинка для ЭВМ. **95.**Взрывчатка горняков. **97.**Лечебная трава. **99.**Расточитель, мот. **101.**Крупнейшая река Европы. **102.**Актер... Джигарханян. **105.**Мобильник из Финляндии. **106.**Велик с мотором. **108.**Спесь, заносчивость. **109.**Аквариумная рыбка. **112.**Валюта Румынии. **114.**Гуляш с соленым огурчиком.